स्वदेशी चिकित्सा एवं व्यवस्था

स्वस्थ व निरोगी रहने का विज्ञान

स्वदेशी क्रांति परिवार द्वारा आयोजित शिविरों में कब्जियत, अम्लता, उच्च व निम्न रक्तचाप, बवासीर, जोड़ो की समस्या, मधुमेह, मोटापा व हृदय सबंधित गंभीर बीमारियों के बारें में निशुल्क आयुर्वेदिक, पंचगव्य व होम्योपैथिक चिकित्सकों द्वारा सफल परामर्श व सेवा दी जाती है

महर्षि वागभट्ट जी के अष्टांग हृदयम् के सूत्रों को लोगों तक पहुँचाने वाले भाई राजीव दीक्षित जी के विचारों को समर्पित पुस्तक

स्वदेशी चिकित्सा एवं व्यवस्था

सहयोग राशि 10/-

अमर बलिदानी भाई राजीव दीक्षित

www.swdeshikranti.com

सुखी जीवन का आधार निरोगी जीवन

वन्दे मातरम..

वन्देमातरम्

बंकिम चन्द्र चट्टोपाध्याय

सुजलां सुफलां मलयजशीतलाम्
शस्य श्यामलां मातरम् वन्देमातरम्
शुभ्र ज्योत्सनाम् पुलकित यामिनीम्
फुल्ल कुसुमित द्रुमदलशोभिनीम्,
सुहासिनी सुमधुर भाषिणीम्
सुखदां वरदां मातरम् ॥ वन्देमातरम्

सप्त कोटि कन्ठ कलकल निनाद कराले
द्विसप्त कोटि भुजैर्ध्रत खरकरवाले
के बोले मा तुमी अबले
बहुबल धारिणीम् नमामि तारिणीम्
रिपुदलवारिणीम् मातरम् ॥ वन्देमातरम्

तुमि विद्या तुमि धर्म, तुमि ह्रदि तुमि मर्म
त्वं हि प्राणाः शरीरे
बाहुते तुमि माँ शक्ति,
हृदये तुमि माँ भक्ति,
तोमारै प्रतिमा गडि मन्दिरे-मन्दिरे ॥ वन्देमातरम्

त्वं हि दुर्गा दशप्रहरणधारिणी
कमला कमलदल विहारिणी
वाणी विद्यादायिनी, नमामि त्वाम्
नमामि कमलां अमलां अतुलाम्
सुजलां सुफलां मातरम् ॥ वन्देमातरम्

श्यामलां सरलां सुस्मितां भूषिताम्
धरणीं भरणीं मातरम् ॥ वन्देमातरम्

भूमिका

वन्देमातरम्

इस पुस्तक को लिखने के पीछे उद्देश्य यह रहा है कि ऐसा ज्ञान आम जन मानस के बीच में रखा जाए जिससे कोई भी व्यक्ति बीमार न पड़े। महर्षि वागभट्ट ने कहा है 'शरीर को जान लो, भोजन को पहचान लो' और फिर भोजन को करो । यही बात भाई राजीव दीक्षित जी ने विस्तार पूर्वक समझायी है ।

इस पुस्तक में ऐसा ज्ञान है जिस ज्ञान के ऊपर ही हमारे पूर्वज चलते थे और कभी भी कैंसर, शुगर, ब्लड – प्रैशर, मोटापा जैसे भयानक रोग नहीं होते थे और हमेशा स्वस्थ रहते थे । आज भी हमारे परिवारों को इस ज्ञान की बहुत जरूरत है । अतः इस पुस्तक को अवश्य पढ़ें और विचार करें की करना क्या चाहिए ।

पुस्तक को लिखते समय बहुत सावधानी रखी गई है । अतः फिर भी कोई त्रुटि रह जाये तो हमें जरूर अवगत करायें ।

धन्यवाद !!

स्वदेशी क्रांति परिवार

भोजन के अन्त में पानी पीना विष पीने के समान है ।

।। भोजनान्ते विषं वारि ।।

(जैसे ही हम भोजन का पहला टुकड़ा मुहँ में डालते हैं तो हमारे पेट के जठर भाग में अग्नि प्रदीप्त होती है। उसी अग्नि के प्रभाव में खाना पचता है । यदि हम खाने के साथ या तुरन्त बाद पानी पीते है तो खाना पचाने के लिए पैदा हुई अग्नि धीमी पड़ जाती है, जिसके कारण खाना अच्छी तरह नही पच पाता व सड़ने लगता है। इससे अनेक बीमारियाँ पैदा होती है । जैसे ही हम भोजन पेट में डालते है पेट तुरंत भोजन को पचाने के लिये पित्त, अम्ल व पाचक रस छोड़ता है। यदि हम भोजन के बाद पानी, काफी, चाय, आईसक्रीम, कोल्डड्रिंक आदि पीते है तो पाचन प्रक्रिया रूक जाती है जिसके कारण: –

(1) पेट का अम्ल इस पानी के कारण पतला हो जायेगा ।

(2) पाचक रस भी इस पानी के कारण पतला हो जायेगा और वे दोनों अधोलिखित प्रकार से हमारे आरोग्य का सर्वनाश करेंगे ।

(1) पाचक अम्ल पानी के कारण पतला हो जाने पर तीन प्रकार से हानि पहुँचती है : –

(क) पाचक अम्ल को यदि पानी पीकर पतला ना किया जाये तो यह भोजन के द्वारा हमारे पेट में पहुँचे बीमारी पैदा करने वाले रोगाणुओं को मारता है । 10 लाख की संख्या तक में भी यदि ये रोगाणु पेट में पहुँच जायें तो यह उन को मारने की क्षमता रखता है । लेकिन पानी पी लेने के कारण पाचक अम्ल की यह क्षमता कम हो जाती है व बीमारी पैदा होने की संभावना बढ़ जाती है ।

(ख) यह अम्ल पेट में प्रोटीन के पहले चरण का पाचन करता है अर्थात Peptide Bond को तोड़कर जटिल प्रोटीन को Primary, Secondary, Tertiary & Quarternary Protein में बदल देगा और यदि प्रोटीन के पहले चरण का पचन पेट में ना हुआ तो यह प्रोटीन पूरी तरह से पचे बिना ही मल बनकर निकल जायेगा। तब यह शरीर को पोषकता नही देगा । यही कारण है कि भारी मात्रा में भी प्रोटीन (दाले, सब्जी, सूखा मेवा आदि) खाने पर हमारे शरीर में प्रोटीन की कमी रहेगी। अच्छा आहार खाकर भी हमेशा थकान सी महसूस होगी और ताजगी नही आयेंगी ।

(ग) कार्बोहाइड्रेट के पहले चरण का पाचन पाचक अम्ल से होता है। यदि कार्बोहाइड्रेट के पहले चरण का पाचन पेट में ना हो तो यह कार्बोहाइड्रेट पेट के आगे भी पूर्ण रूप से पचे बिना मल बनकर निकल जायेगा व शरीर को पोषकता नहीं देगा। हमें थकान सी महसूस होगी और ताजगी नही आयेगी ।

(2) पाचक रस भी इस पानी के कारण पतला हो जायेगा व तीन प्रकार से हानि पहुँचायेगा : –

(क) यह पानी हमारे पाचक रस को पतला कर उसकी सांद्रता को घटा देता है । परिणामस्वरूप कार्बोहाइड्रेट और प्रोटीन का पाचन ठीक से नहीं हो पाता ।

(ख) पानी Optimum यानी सबसे अच्छे पचन के लिये लगने वाले 37 डिग्री सेण्टीग्रेड तापमान को घटा देता है परिणामस्वरूप भोजन का पचन ठीक से नही हो पाता व जठराग्नि मंद हो जाती है।

(ग) पानी भोजन के लिये लगने वाले विशिष्ट pH मान को बढ़ा देता है जिसकी वजह से पचन ठीक से नहीं हो पाता । वसा का पचन तो पेट में होता ही नहीं ।

पानी कब व कितना पीएं ?

क भोजन के 1 घण्टे बाद 1-2 गिलास पानी सामान्य तापक्रम का घूँट-घूँट करके, बैठकर पीना चाहिए। 1 घण्टे में सारे पाचक रस भोजन में मिलकर उसे पचने की अवस्था में ले आते है।

ख खाना खाने के 48 मिनट पहले ही पानी पीएं क्योंकि पानी को अपनी सम्पूर्ण क्रिया करके मूत्र पिंड तक पहुँचने में 48 मिनट का समय लगता है । यदि हम भोजन करने से तुरंत पहले पानी पीते है तो हमारे पेट का पाचक रस व अम्ल पतला हो जाता है व हमारा भोजन पूर्ण रूप से नही पचता ।

विदेशी कंपनियां देश का विकास नहीं करती, बल्कि अपना विकास करती है। और भारी मात्रा में मुनाफा अर्जित करके अपने मूल देशों में ले जाती है।

ग प्रात: उठते ही पेशाब जाने के बाद बिना कुल्ला किये तांबे, पीतल या मिट्टी के बर्तन में रखा पानी गुनगुना करके एक चुटकी सेंधा नमक डालकर 2 से 3 गिलास पीयें। प्रात: की लार में 18 प्रकार के पोषक तत्व होते है जो हमारे स्वास्थ्य रक्षा के लिए बहुत उपयोगी है।

दीपनं पाचनं कण्ठयं लंघूष्णं बस्तिशोधनम् ।। 16 ।।(अष्टाङ्गहृदयम्अध्याय 5, सूत्रस्थानम्)
हिध्माध्मानानिलश्लेष्मसद्यःशुद्धिनवज्वरे। कासामपीनसश्वासपार्श्वरूक्षु च शस्यते ।।17।।

उष्ण जल सेवन के लाभ: यह जठराग्नि को प्रदीप्त करता है, आम रस को पचाता है कण्ठ के लिए हितकर है शीघ्र पचता है, अफरा, वात-कफ-विकारों, उल्टी, दस्त, नवज्वर, खांसी, श्वास रोगों में इसका प्रयोग प्रशंसित है

रिसर्च | जूनागढ़ एग्रीकल्चर यूनिवर्सिटी के वैज्ञानिकों ने पता लगाया

गुजरात : देसी गायों के गोमूत्र में मिले सोने के अंश

सरमण राम | जूनागढ़

गुजरात में जूनागढ़ एग्रिकल्चरल यूनिवर्सिटी को गिर की गायों के यूरिन में सोना मिला है। 7 साल तक की गई रिसर्च के बाद यह बात सामने आई है कि यहां की पवित्र गाय सोना भी दे सकती है। यूनिवर्सिटी के फूड टेस्टिंग लैब में 400 गिर की गायों के यूरिन की जांच की गई। इसमें प्रति लीटर यूरिन में 10 से 30 मिली ग्राम सोने की मात्रा पाई गई। गायों के यूरिन में यह कीमती धातु आयन (गोल्ड सॉल्ट) के रूप में मिली जोकि घुलनशील होती है। इसके अलावा 5100 ऐसे रसायन पाए गए जो अति महत्वपूर्ण हैं।

जेएयू के बायोटेक्नॉलजी विभाग के प्रमुख डॉ. बीए गोलकिया की अगुवाई में रीसर्च टीम ने यूरिन के नमूनों की गैस क्रोमैटाफी-मास स्पेक्ट्रोमेट्री (जीसी-एमएस) प्रक्रिया के से जांच की। डॉ. गोलकिया के मुताबिक अब तक शास्त्रों में ही इस बात का जिक्र था कि गाय के यूरिन में सोना होता है और उसमें चिकित्सकीय गुण होते हैं। लेकिन इसे साबित करने के लिए कोई वैज्ञानिक विश्लेषण नहीं किया गया था। इसलिए हमने इस पर काम शुरू किया। हमने गिर की 400 गायों का यूरिन सैंपल लिया और उनमें हमें सोने के अंश मिले। रिसर्च में बछड़े, दुधारू गाय, गर्भवती गाय और दूध नहीं देने वाली गायों के गोमूत्र की जांच की गई।

रिसर्च टीम को कई अन्य रसायन भी मिले

रिसर्च टीम में शामिल पशु रिसर्च केंद्र के डॉक्टर गजमिए ने बताया कि गिर की गायों के यूरिन में 5,100 ऐसे कंपाउंड मिले हैं, जिनमें से 355 में कई बीमारियां दूर करने के चिकित्सकीय गुण हैं। इनमें कैंसर, कोलस्ट्रोल, डायबिटीज रोधी गुण भी शामिल हैं। गोलकिया की रिसर्च टीम अब देश में पाई जाने वाली सभी नस्लों की गायों के यूरिन की जांच कर रही है।

केमिकल प्रॉसेस के जरिए सोने को दे सकते है ठोस रूप

गोलकिया ने जानकारी दी कि गाय की यूरिन से मिलने वाले सोने को केमिकल प्रॉसेस के जरिए ठोस रूप दिया जा सकता है। रिसर्च करने वालों ने इसी क्रम में ऊंटों, भैंसों, भेड़ों और बकरियों के यूरिन के सैंपलों की भी जांच की लेकिन उनमें ऐसा कोई तत्व नहीं पाया गया जबकि गिर की गायों के यूरिन में प्रति लीटर की मात्रा में चांदी 2 मिग्रा, लोहा आधा मिग्रा और बोरोन 1.2 मिग्रा मिला है।

डॉ. बीए गोलकिया।

सुबह की बासी लार आँखों में काजल की तरह लगाने से चश्मा उतर जाता है। इसके अलावा अन्य आँखों के रोग जैसे बहंगापन, आँखें लाल रहना आदि में भी लार प्रभावशाली है।

सुबह के भोजन के बाद ऋतु अनुसार फलों का ताजा रस व दोपहर के भोजन के बाद वैदिक तरीके से तैयार लस्सी पी सकते है।

पानी हमेशा घूँट-घूँट व बैठकर पीएँ ।

पानी हमेशा धीरे-धीरे पीना चाहिए अर्थात घूँट-घूँट करके पीना चाहिए । यदि हम धीरे धीरे पानी पीते है तो उसका लाभ यह है कि हमारे हर घूँट के साथ हमारे मुँह की लार पानी के साथ मिलकर पेट में जायेगी हमारी लार क्षारिय होती है और यह हमारे पेट में पहुँचकर पेट के अम्ल को शांत करती है व पाचन तंत्र को मजबूत करती है । इसलिए मुँह की लार अधिक से अधिक पेट में जाये इसके लिए पानी घूँट-घूँट करके पीना चाहिए ।

कभी भी खड़ें होकर पानी नही पीना चाहिए (घुटनों के दर्द से बचने के लिए) । क्योंकि जब हम पानी पीते है तो पानी के साथ वायु का प्रवेश भी शरीर में होता है, खड़े रहने कि स्थिति में घुटनों के इर्द गिर्द खाली जगह रहती है जहाँ वायु आकर रूकती है व बाद में घुटनों के दर्द में बदल जाती है । यदि हम बार-बार ऐसे ही पानी पीते रहें तो हमें हर्निया, पाईल्स, प्रोस्टेट, अर्थरायटिस जैसी बीमारियाँ अवश्य होगी ।

भारत में लाखों छोटे-छोटे स्वदेशी उद्योग हैं जो विदेशी कंपनियों से टक्कर ले रहे हैं हमारा कर्तव्य है कि हम उनका मनोबल बढाएं और उनके गुणवत्ता वाले स्वदेशी सामानों को प्राथमिकता दें।

फ्रीज का ठंडा पानी कभी ना पीएं

क. पानी गुनगुना ही पियें क्योंकि हमारे पाचन तंत्र का तापमान 37 डिग्री सेल्सियस रहता है। यदि हम ठंडा पानी पी लें तो हमारे पेट को व पाचन तंत्र को फिर से 37 डिग्री सेल्सियस तक गर्म करने के लिए शरीर, रक्त प्रवाह आमशय की ओर बढ़ाता है। बार-बार ऐसा होने से शरीर के कुछ अवयवों (अंगों) में रक्त प्रवाह की कमी होगी और वह अवयव (हार्ट, आंत, किडनी आदि) कमजोर हो जायेगा व उससे संबधित रोग हो जायेंगें ।

ख. यदि हमने भोजन करते समय या भोजन के अंत में ठंडा पानी पिया तो वह पाचक रस का तापमान कम करके पचाने में बाधा उत्पन्न करेगा ।

ग. यह ठंडा पानी भोजन के पाचन के बाद बने हुए मल को ठंडा करेगा। हम सब का अनुभव है कि यदि हम पेड़ा बर्फी, आईस्क्रीम इत्यादि फ्रिज में रख दें तो वे सब जम जाते है व कड़े हो जाते है। यह ठंडा पानी भी इसी प्रकार से हमारे मल को जमा देता है व कड़ा कर देता है । परिणाम स्वरूप यह कब्ज, बवासीर इत्यादि [illegible] आंत से संबधित अनेक रोगों को जन्म देता है ।

विशेष:- गर्मियों में मिट्टी के घड़े का पानी पीना चाहिए।

भोजन की दिनचर्या कैसी हो ?

प्रातः 7:00 से 9:00 आमाशय क्रियाशील होता है (शरीर की जैविक घड़ी के अनुसार)

सुबह का भोजन सूर्योदय होने के दो घण्टे तक कर लेना चाहिए । उदाहरण के लिए यदि सूर्योदय 7 बजे होता है तो सुबह का भोजन 7 बजे से 9 बजे के बीच कर लेना चाहिए क्योकि इस समय भोजन को पचाने वाली जठर अग्नि अधिक तीव्र होती है। सुबह 6 बजे से 10 बजे तक हमारे शरीर में कफ की प्रधानता रहती है जिस कारण से पाचक रस का स्त्राव धीरे धीरे होता है व लम्बे समय तक रहता है अतः सुबह ही पेट भरकर अपना पसंदीदा भोजन करना चाहिए ।

दोपहर का भोजन सुबह के भोजन से आधा करें व शाम का भोजन सूर्यास्त से 40 मिनट पहले कर लें । शाम का भोजन दोपहर के भोजन से आधा करें यानि नाममात्र करें ।

शाम के भोजन के बाद कम से कम 1000 कदम हल्की सैर करें । शाम के भोजन के दो घण्टे बाद दूध पीकर सोयें । देशी गाय का दूध ही सर्वोतम है । सुबह व दोपहर के भोजन के बाद 20 मिनट तक विष्णु मुद्रा में बायें करवट लेटें । यदि हमारी विवशता से किसी दिन शाम को 7 बजे के बाद भोजन करना पडें तो अन्य दिनों से आधा भोजन खायें । यदि रात्रि 9 बजे के बाद भोजन करना पड़े तो केवल देसी गाय का दूध पीकर सो जायें ।

अभी भारत में एक प्रतिशत खादी बिकता है तो 15 लाख लोगों का रोजगार है। अगर सभी भारतीय खादी खरीदने लग जायें तो 15 करोड़ लोगों को स्थायी रोजगार मिल जायेगा। इसलिए हर वर्ष कम से कम 2 जोड़ी खादी के कपड़े जरूर खरीदें

खाना जब भी खायें जमीन पर चोकड़ी मारकर खायें क्योकि हमारे कुलहों के ऊपर एक चक्र होता है जिसका सीधा सम्बध जठर अग्नि से होता है इसलिए पालथी मारकर सीधे बैठकर खाने से जठर अग्नि तीव्रता से काम करती है परंन्तु जब हम कुर्सी पर बैठकर या खड़े होकर खाना खाते है तो इसका ठीक उल्टा होता है । इसलिए खाना हमेशा जमीन पर बैठकर खायें ।

प्रेशर कुकर में पकाया भोजन स्वास्थ्य के लिये हानिकारक है

महर्षि वाग्भटट् के नियमानुसार जिस भोजन को पकाते समय सूर्य का प्रकाश व पवन का स्पर्श ना मिले वह भोजन विष के समान है। प्रेशर कुकर में भोजन पकाते समय सूर्य का प्रकाश व पवन का स्पर्श नही मिलता। भोजन पकाते समय सूर्य का प्रकाश लेने के लिए बर्तन को बिना ढके भोजन पकाना होगा। बिना ढके पकाने से हवा का दबाव सामान्य रहता है। परिणाम स्वरूप पोषक तत्व नष्ट नही होते। प्रेशर कुकर के अंदर भोजन पकाते समय हवा का दबाव वातावरण से दुगना हो जाता है व तापमान 120 डिग्री सेण्टीग्रेड तक पहुँच जाता है । राजीव भाई ने प्रेशर कुकर में पकाई दाल का जब परीक्षण कराया तो यह पाया कि 87% पोषक तत्व नष्ट हो जाते है व आरोग्य के लिए हानिकारक हो जाते है ।

खतरनाक है ऐल्युमिनियम के बर्तन

ऐल्युमिनियम के बर्तन 100 – 150 साल पहले ही आये है। उससे पहले धातुओ में पीतल, चाँदी, फूल आदि के बर्तन और बाकी मिटटी के बर्तन चलते थे । अंग्रेजों ने जेलों में कैदियों के लिए ऐल्युमिनियम के बर्तन शुरू किये। क्योकि उस समय जेलों में ज्यादातर भारतीय क्रांतिकारी हुआ करते थे। जिससे धीरे – धीरे यह जहर उनके शरीर में जाता रहे। ऐल्युमिनियम के बर्तन के उपयोग से कई तरह के गंभीर रोग होते है । जैसे अस्थमा, वात रोग, टी.बी. शूगर,दमा, मानसिक रोग आदि । पुराने समय से इस्तेमाल हो रहे फूल, पीतल, कांसे, मिट्टी के बर्तन फिर से लेकर आयें । हमारे पुराने वैज्ञानिकों को मालूम था कि ऐल्युमिनियम बाक्साइट से बनता है और भारत में इसकी भरपूर खदानें है। फिर भी उन्होने ऐल्युमिननियम के बर्तन नही बनाये क्योकि यह भोजन बनाने और खाने के लिए सबसे घटिया धातु है।

रेफ्रिजिरेटर (फ्रिज) का उपयोग घातक है ।

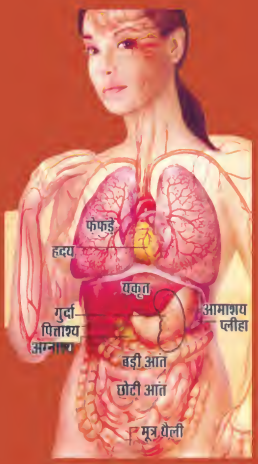
रेफ्रिजिरेटर का उपयोग मूलत: कम तापमान पर रहने वाली दवाओं के लिए किया जाता था । लेकिन आज वह हमारी रसोई का हिस्सा है । इसमें से कई जहरीली गैसें निकलती है । जैसे HFC, CFC के अर्न्तगत CFC-2, CFC-3, CFC-4, से लेकर 12 तक क्लोरीन, फलोरीन, कार्बन डाईऑक्साईड जैसी जहरीली गैसों के उपयोग से बना यह रेफ्रिजिरेटर मूलत: ठण्डे देशों के लिए है । जहाँ का तापमान (-) अंश में चलता है । हमारे यहाँ तो सूर्य का प्रकाश बारह महीने रहता है । इसलिए यहाँ की समशीतोष्ण जलवायु के कारण हमेशा ताजा और गर्म खाने का चलन है । इसके अलावा, रेफ्रिजिरेटर में सूर्य का प्रकाश और पवन का स्पर्श भी नही हो सकता। इसलिए इसमें रखा हुआ भोजन भी जहर समान हो जाता है । तभी फ्रिज का भोजन पचता नही आमाशय में देर तक पड़ा रहता है और सड़ता रहता है।

एल्यूमिनियम के बर्तन

प्रेशर कुकर किसी भी धातु का प्रयोग न करें जैसें कि आजकल मिट्टी के कुकर चल रहे है वो भी आरोग्य के लिए हानिकारक हैं क्योकि उसमें भी सूर्य का प्रकाश और वायु का स्पर्श नही होता।

स्वास्थ्य के लिए सर्वोत्तम मिट्टी के बर्तन में बना भोजन

मिट्टी उष्णता की कुचालक है अत: मिट्टी के बर्तन में भोजन पकाने से भोजन को धीरे – धीरे उष्णता प्राप्त होती है। परिणामस्वरूप भोजन के तत्व जैसे दाल – सब्जी के विटामिन और प्रोटीन कम नहीं हो पाते व 100% पोषक तत्व सुरक्षित रहते है । यदि काँसे के बर्तन में भोजन पकाया जाये तो 97% पोषक तत्व सुरक्षित रहते है। पीतल के बर्तन 93% पोषक तत्व सुरक्षित रहते है। एल्यूमीनियम के बर्तन में पकाने से 87% पोषक तत्व नष्ट हो जाते है और भोजन आरोग्य के लिये हानिकारक हो जाता है। भोजन में कुछ एल्यूमीनियम की मात्रा चली जायेगी जो अनेक बीमारियाँ उदाहरणार्थ पार्किंसन्स, एल्जाईमर आदि पैदा करेंगी । लाल रक्त कण भी नष्ट हो जाते है।



मिट्टी के अंदर शरीर के लिए आवश्यक सारे खनिज तत्व है । मिट्टी के बर्तन में भोजन पकाने से मिट्टी के कुछ अंश भोजन में चले जाते है। यह मिट्टी के अंश पेट में जाने के बाद घुल जाते है व सारे तत्व भोजन पचने के बाद रस में मिल जाते है और रक्त में पहुँच जाते है। 16 प्रकार के खनिजों की क्षति की पूर्ति रोज हो जाया करती है। शरीर निरोगी रहता है। खनिजों की क्षतिपूर्ति भोजन पदार्थ (अनाज, दालें, फल, सब्जियाँ) आदि के द्वारा हो जाती है ।

हमारे शरीर को प्रतिदिन 18 प्रकार के सूक्ष्म पोषक तत्व चाहिए जो मिट्टी से ही आते है । जैसे – Calcium, Magnesium, Sulphur, Iron, Silicon, Cobalt, आदि । मिट्टी के इन्ही गुणों और पवित्रता के कारण हमारे यहाँ पुरी के मंदिरों (उड़ीसा) के अलावा कई मंदिरों में आज भी मिट्टी के बर्तनों में प्रसाद बनता है । अधिक जानकारी के लिए पुरी के मंदिर की रसोई देखे।

मिट्टी के बर्तन मे तैयार भोजन की पोषकता 100%
काँसे के बर्तन में तैयार भोजन की पोषकता 97%
पीतल के बर्तन में तैयार भोजन की पोषकता 93%

एल्यूमिनियम के बर्तन व प्रेशर कुकर में तैयार भोजन में केवल 7% से 13% पोषक तत्व ही बचते है।

विशेष :- अपने आसपास के कुम्हारों से मिट्टी के बर्तन ले या उन्हे बनाने के लिए प्रेरित करें यदि संभव न हो तो हमें बतायें हमारे सहयोगी साथी प्रत्येक शहर में उपलब्ध करवानें का प्रयास करेंगे ।

जहर मुक्त खेती अभियान
समृद्ध किसान ग्रामीण विकास संस्था
खाण्डा खेड़ी (हिसार) हरियाणा
जैविक खेती सीखने के लिए
व उससे उत्पादित अनाज व
उत्पादों की बिक्री व खरीद
के लिए सम्पर्क करें।
विक्रम खाण्डा खेड़ी : 9416748922

पंचगव्य उत्पादों को खरीदनें और बनाना सीखने के लिए संपर्क करें।
श्री गौ दर्शन गौधाम, जीन्द, हरियाणा
गौपुत्र विजय 9992803104

शून्य लागत प्राकृतिक खेती, पंचगव्य उत्पाद और गौ विज्ञान सीखने के लिए सम्पर्क सूत्र
वैद्य राजेश कपूर
(सम्पादक गवाक्ष भारती)
9418826912

हरियाणा में शून्य लागत प्राकृतिक खेती सीखने के लिए सम्पर्क सूत्र :-
रणधीर : 9812909700 (फतेहाबाद) जितेन्द्र : 9215819222 (करनाल)
सुनील शर्मा : 9467647961 (करनाल) अजय : 9466677725 (रेवाड़ी)

रिफाइंड नमक जहर? तथा उपयोगी सेंधा नमक।

समुद्री नमक के बारे में अमेरिका में हुई नई खोंजों के अनुसार हमारे शरीर की कुल मांग का केवल 20% ही समुद्री नमक प्रयोग लाया जाना चाहिए। शेष 80% सेंधा, काला या संवर नमक प्रयोग करना चाहिए। पर गम्भीर समस्या यह है कि बाजार में मिलने वाला समुद्री नमक कई प्रकार की रासायनिक क्रियाओं से गुजरने के बाद चीनी की तरह विषैला हो जाता है। इसी आधार पर स्व. श्री भाई राजीव दीक्षित आयोडीन रहित नमक की बिक्री पर लगी रोक हटवाने में सफल हुए थे। पर इलेक्ट्रानिक मीडिया तथा समाचार पत्रों ने इस समाचार को दबा दिया।

एक जरूरी जानकारी यह है कि यह फ्रीफ्लो नमक शरीर में सारे विषों को रोक कर रखता है, उन्हे बाहर निकलने से रोकता है। अत: अनेक रोगों का बड़ा कारण है। इसके विपरीत शेष प्राकृतिक नमक सारे विषों को बाहर निकालने में सहायता करता है। अत: ये रक्तचाप को बढाते, नही सामान्य करते है।

समुद्र के पानी और धूप की गर्मी से वाष्पित होकर बनने वाले नमक में सोडियम, मॅग्नीशियम, कैल्श्यिम, पोटेशियम जैसे तत्व मिले रहते है यह तत्व वर्षा के पानी के द्वारा जमीन की मिट्टी से मिलते हुए समुद्र में मिलते है और यही नमक में आते है । इसलिए थैलीवाले रिफाईड नमक से खड़ा नमक ज्यादा अच्छा है। सेंधे नमक में सोडियम, मॅग्नीशियम, कैल्श्यिम, पोटेशियम आदि का अनुपात सन्तुलित होता है । इसलिए यह नमक हल्का, सुपाच्य और शरीर के लिए लाभदायक होता है। हम रोजाना जो सब्जियां या दाले खाते है उनमें आजकल भरपूर मात्रा में DAP, UREA के रूप में रासायनिक खाद, कीटनाशक डाले जाता है जिसके कारण यह विष हमारे शरीर में जाते है । एक अनुमान के अनुसार हम साल भर में लगभग 70 ग्राम विष खा लेते है । सेंधा नमक इस जहर को कम करता है। नपुंसकता, रक्तचाप, थाइराइड, लकवा, मिर्गी आदि बीमारियों को रोकता है ।

सेंधा नमक में 84 खनिज होते है। इसके अलावा इसमें Trace Minerals भी होते है इन Trace Minerals के कारण ही सोडियम शरीर को निरोगी बनाता है रिफाइण्ड नमक में 98% सोडियम क्लोराइड ही है । शरीर इसे विजातीय पदार्थ के रूप में रखता है। यह शरीर में घुलता नहीं है इस नमक में आयोडीन को बनाये रखने के लिए Tricalcium Phosphate, Magnisium Carbonate, Sodium Alumino Silicate जैसे रसायन मिलाये जाते है जो सीमेंट बनाने में भी इस्तेमाल होते है । विज्ञान के अनुसार यह रसायन शरीर में रक्त वाहिनियों को कड़ा बनाते है जिसमें अवरोध बनाने की प्रकिया तेज हो जाती है। ऑक्सीजन जाने में परेशानी होती है। एक ग्राम फ्रीफ्लो नमक अपने से 23 गुना अधिक पानी खींचता है । यह पानी कोशिकाओ के पानी को कम करता है इसी कारण हमें प्यास ज्यादा लगती है ।अपने आसपास के करियाने वालों से ही सेंधा नमक का पत्थर लेकर प्रयोग करें ।

चीनी है जहर ? अमृत है गुड़

चीनी को सफेद जहर कहा जाता है जबकि गुड़ स्वास्थय के लिए अमृत है । क्योकि गुड़ खाने के बाद यह शरीर में क्षार पैदा करता है जो हमारे पाचन को अच्छा बनाता है। इसलिए वागभट्ट जी ने खाना खाने के बाद थोडा सा गुड़ खाने की सलाह दी है। जबकि चीनी अम्ल पैदा करती है जो शरीर के लिए हानिकारक है । गुड़ को पचाने में शरीर को यदि 100 केलोरी ऊर्जा लगती है तो चीनी को पचाने में 500 केलोरी खर्च होती है । गुड़ में कैल्शियम के साथ साथ फास्फोरस भी होता है, यह शरीर के लिए बहुत अच्छा माना जाता है और हड्डियों को बनाने में सहायक होता है । जबकि चीनी को बनाने की प्रक्रिया में इतना अधिक तापमान होता है कि फॉस्फोरस जल जाता है इसलिए अच्छी सेहत के लिए गुड़ का उपयोग करें ।

गुड़ में कैल्शियम, फॉस्फोरस, मैग्नीशियम, पोटेशियम, आयरन और कुछ मात्रा में कॉपर नायसिन जैसे स्वास्थ्य वर्धक तत्व होते है । आँकड़ो के अनुसार गुड़ में ब्राउन शुगर की अपेक्षा पाँच गुना अधिक और चीनी की अपेक्षा पचास गुना अधिक पोषक तत्व होते है । गुड़ की पोषकता शहद के बराबर है । बच्चा पैदा होने के बाद माता को गुड़ देने से कई बड़ी बीमारियां दूर होती है यह पोषकता की कमी को दूर करता है । बच्चे के जन्म के 40 दिनों के अन्दर माता के शरीर में बनने वाले सभी रक्त अवरोध को दूर करता है । गुड़ आधे सिर के दर्द से बचाव करता है । स्त्रियों में मासिक धर्म से सम्बन्धित परेशानियों को ठीक करता है।

विशेष :- देशी गुड़ बनाने वाले गाँव-गाँव में गुड़ बनाते है । उनसे बिना मसाले का गुड़ ले। यदि संभव न हो तो हमको जानकारी दे तो हम आपको आपके इलाके में जैविक गुड़ व शक्कर बनाने वालों से संम्पर्क करवाने का प्रयास करेंगें।

आटा 15 दिन से ज्यादा पुराना ना खायें ।

15 दिन से अधिक पुराने आटे के पोषक तत्व नष्ट हो जाते है । केवल हमारा पेट ही भरता है शरीर को कुछ नही मिलता । हमारे देश में गर्म रोटी और गर्म खाना खाने और खिलाने की परम्परा है । यूरोप और अमेरीका वालों को ताजा खाने का स्वाद नहीं मालूम । गेहूँ का आटा 15 दिन और बाजरा, ज्वार, जौ आदि का आटा 7 दिन से ज्यादा पुराना नहीं होना चाहिए । सबसे अच्छा हाथ की चक्की से पीसा हुआ आटा होता है। क्योकि हाथ की चक्की से पीसने में आटे का तापमान 25 से 30 डिग्री से ज्यादा नही होता, हम उसे छू सकते है। इसलिए उसके पोषक तत्व सुरक्षित रहते है । लेकिन आधुनिक चक्की से पिसा हुआ आटा इतना गर्म होता है कि हम तुरन्त उसे छू नहीं सकते। इसलिए अधिक तापमान के कारण उसके पोषक तत्व नष्ट हो जाते है । पुराने समय में हमारी माताएं हाथ की चक्की से ही आटा पीसती थी जिसके कारण उनके पेट और गर्भाशय का व्यायाम होता था और गर्भाशय की मुलायमियत बढ़ती थी। इसके कारण प्रसूति (डिलीवरी) में आसानी रहती थी।

श्लोक संख्या: - 110, अध्याय: - मिश्रप्रकरणम् 6, भावप्रकाश भाग - 1

घृतं तैलं च पानीयं कषायं व्यञ्जनादिकम्। पक्त्वा शीतीकृतं चोष्णं तत्सर्वं स्याद्विषोपमम् ।।110।।

अर्थात: घी, तैल, पानी, काढ़ा और भोज्य पदार्थ आदि ये सब द्रव्य अग्नि पर रखने से परिपक्व होकर शीतल होने पर पुन: आग पर रख कर यदि गरम किये जायें तो विष की भाँति विकार युक्त हो जाते है अत: पुन: गरम नही करना चाहिऐं।

जब गेंहू, मक्की, बाजरे से आटा पिसवाते है, तो आटा चक्की की गति बहुत तेज होती है जिससे आटा गर्म हो जाता है। उसके बाद घर पर जब रोटी बनाते है, तो यह आटा दोबारा गर्म हो जाता है। जिससे उस आटे की रोटी धीमा जहर बन जाती है। कई बार तो घरों में, कार्यालयों (दफ्तरों),दुकानों में ले जाकर रोटी को दोबारा गर्म करके खाया जाता है। तो आटा तीसरी बार गर्म हो जाता है। जिससे यह ओर भी ज्यादा खतरनाक हो जाता है।

पहले घरों में हाथ से चलने वाली चक्की का इस्तेमाल होता था, जिससे आटा गर्म नही होता था। केवल रोटी बनाते समय एक बार ही आटा गर्म होता था। इससे पता चलता है कि हाथ से आटा पिसने वाली चक्की जो हमारे पूर्वजों ने बनाई थी वो बहुत वैज्ञानिक है ना कि पिछड़ेपन की निशानी। उनका हर कार्य हमारे स्वास्थ्य को ध्यान में रखकर किया जाता था।

विकल्प: - आज के समय में यदि संभव हो तो हाथ से आटा पिसने वाली चक्की का प्रयोग करें या फिर जहाँ से आटा पिसवाएं वहां पर ऐसी व्यवस्था हो कि आटा पिसते समय गर्म ना हो यानि आटा पिसने वाली चक्की की गति बहुत धीमी हो।

रिफाइंड तेल जहर?
उपयोगी है कच्ची घानी का तेल

वात को ठीक रखने की सबसे अच्छी चीज है शुद्ध तेल। शुद्ध तेल का मतलब तेल की घानी से निकला सीधा सीधा तेल, मतलब जिसमें कुछ ना मिलाया गया हो। वागभट्ट जी ने इसी तेल को खाने की बात कही है। शुद्ध तेल के अंदर जो गंध होती है वो प्रोटीन है, दालों के बाद सबसे ज्यादा प्रोटीन तेलों में है। सभी शुद्ध तेलों में चार-पाँच तरह के प्रोटीन होते है। तेल का जो चिपचिपापन है वो इसका फैटी एसिड़ है। फैटी एसिड़ एक असंतृप्त अम्ल है जो शरीर में नहीं बनता अत: उसको भोजन द्वारा प्राप्त किया जाता है। फैटी एसिड़ से रक्त में कोलस्ट्रोल का स्तर नहीं बढ़ता ।

शुद्ध तेल से उसकी गंध (प्रोटीन) व चिपचिपापन (फैटी एसिड) निकालकर रिफाइंड करने में 6 से 7 केमिकल इस्तेमाल होते हैं व डबल रिफाइंड करने में 12 से 13 केमिकल इस्तेमाल होते हैं। जितने भी केमिकल रिफाइंड के लिए इस्तेमाल होते हैं सब अप्राकृतिक हैं और अप्राकृतिक कैमिकल ही दुनिया में जहर बनाते हैं व उनका मिश्रण जहर की तरफ ही लेकर जाता है।

दुनिया में सबसे ज्यादा वात के रोग हैं। घुटने दुखने से लेकर कमर दर्द, हड्डी के रोग है। सबसे खतरनाक वात के रोग हैं हृदय घात व लकवा। वागभट्ट जी कहते हैं कि अगर आपको जिंदगी भर वात रोगों की चिकित्सा करनी पड़ जाए तो उसमें सबसे उपयोगी है शुद्ध तेल जबकि रिफाइंड तेल के उपयोग से रक्तचाप, अम्लपित्त, कैंसर, हृदयघात, लकवा, कमरदर्द, घुटनों के दर्द आदि पैदा होते है।

घानी में तेल पेरते समय उसका तापमान 20 डिग्री - 25 डिग्री सेन्टीगेट से ऊपर नही जाता इसलिए उस तेल के तत्व नष्ट नहीं होते। एक बार उच्च तापमान पर बना तेल दुबारा खाने लायक नहीं होता। जबकि रिफांइड तेल को बनाने में 2 से 3 बार उच्च तापमान का उपयोग किया जाता है।

आप केवल अपने गांव (खास कर हाथ या बैल से) में चलने वाली घानियों से ही तेल निकलवाकर इस्तेमाल करें क्योंकि बड़ी तेल मिल्स में मशीनों की तेज गति के कारण तेल के पोषक तत्वों की क्षति होती है ।

मैदा जंक फूड से बचें

घर का ताजा खाना खायें ।

आज कल बाजार में आने वाले जंक (कूड़ा) फूड भी स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है । मुख्य रूप से मोटापा, हृदय सम्बन्धी बीमारियां, मधुमेह (शुगर) और रक्तचाप (ब्लडप्रेशर) की बीमारियों के लिए यह काफी हद तक दोषी होते है । उच्च तकनीकी के नाम पर, सफाई और लम्बे समय तक टिकायें रखने के लिए इनमें जो रसायन मिलायें जाते है वे सभी स्वास्थ्य के लिए अत्यतं हानिकारक होते है । इनके स्थान पर घर का बना शुद्ध, साफ-सुथरा एवं ताज़ा भोजन करें और ठंडे पेयों में मट्ठा, लस्सी, शरबत और ओषधीय पेय पियें । घर का ताजा खाना खायें । सबसे अच्छा तो यह है कि भोजन बनने के 48 मिनट के अन्दर खा लेना चाहिए। उसके बाद उसकी पोष्कता नष्ट हो जाती है । 12 घंटे बाद तो यह भोजन पशुओं के खाने लायक भी नही रहता इसलिए बासी खाने से बचना चाहियें ।

जब हम फास्टफूड या अधिक तले भुने पदार्थ खाते है तो हमारे शरीर में रक्त की अम्लता बढ़ती जाती है । इसी के कारण हमारा शरीर रक्त की अम्लता को कम करने के लिए शरीर के अन्य हिस्सों से कैल्शियम और अन्य खनिज पदाथों को खींचता है । जिससे अर्थराइटिस, ओस्टियो पोरोसिस जैसी गंभीर बीमारियां होती है । रक्त की अम्लता ठीक रखने का सबसे बड़ा मंत्र यह है कि हम जिस स्थान पर रहते है उसी स्थान पर होने वाले फल, सब्जी, अनाज हमारे लिये सर्वोत्म है ।

विवाह आदि में परोसे जाने वाला भोजन भी अच्छा नही होता । चूंकि वहाँ सब कुछ विजातीय और विरूद्ध आहार वाला भोजन होता है। आइसक्रीम भी है तो गरम गरम सूप भी है। तला भुना भी अधिक है । पिज्जा, बर्गर जैसा बासी खाना भी है। सब को मिलाकर खायें तो वह सबसे खराब भोजन होता है। यह भोजन 6 घण्टे में भी नही पचता जबकि सामान्य भोजन 60 मिनट में पच जाता है । 0 डिग्री की आइसक्रीम से लेकर 60 - 70 डिग्री के सूप जैसा खाना जब हम साथ साथ खाते है तो यह अपच और पेट की गंभीर बीमारियों को जन्म देता है ।

जंक फूड, बेकरी उत्पाद तथा डिब्बा/बोतल बंद आहार में अनेक प्रकार के रसायनिक संरक्षक (प्रिजर्वेटीव) डले होते है। यें रसायन आहार को सड़ने से बचाते हैं पर सभी विषैले होते है और कैंसर जैसे अनेक भयानक रोग पैदा करते है। वास्तव में ये रक्त की अम्लता को बहुत बढ़ा देते है। अम्लीय रक्त के कारण ही सारे असाध्य रोग पैदा होते है।

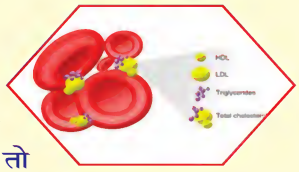
'मनोसोडियम ग्लूटामेट' नामक घातक रसायन भी इसमें डला होता है। यह बेस्वाद आहार को भी स्वादिष्ट बना देता है। वास्तव मे स्वादिष्ट तो नही बनता पर झूठा संदेश हमारे दिमाग को भेजता है कि वस्तु स्वाद है। सबसे बुरी बात यह है कि इसके कारण बहुत उत्तेजित होकर हजारों स्नायुकोष भर जाते है। दूसरी बुरी बात है कि यह एक नशा है अफीम और स्मैक की तरह। आदत पड़ने पर हम इसे बार-बार खाने के लिए मजबूर हो जाते है। एम एस जी धीरे-धीरे हमारे स्नायुकोषों, प्रजनन तंत्र, गुणसूत्रों तथा शरीर के शेष अंगो को खराब कर देता है।

इसलिए करोड़ो बच्चे और युवा बेरौनक, मूर्ख, पिलपिले और बांझ होते जा रहे। लाखों युवा है जिनकी संतानें नही हो रही है। समस्या का सबसे विकट रूप तो यह है कि देशी कम्पनियाँ, हलवाई, होटल भी इन रसायनों का प्रयोग करने लगे है।

समाधान यही है कि डिब्बा बंद, बेकरी और जंक आहार खाने से बचें। तभी हम और हमारी संतानें स्वस्थ्य, सुन्दर और बुद्धिमान होगें।

कोलेस्ट्रोल क्या होता है?

यह एक चिकना पदार्थ है जो शरीर के लिए अति आवश्यक है। कुल कोलेस्ट्रोल का 3/4 भाग लीवर में बनता है व 1/4 कोलेस्ट्रोल खाने में मिलता है।



कोलेस्ट्रोल की आवश्यकता: –

- शरीर की सबसे छोटी इकाई कोशिका है व कोशिकाओं को जोड़कर शरीर बनता है। हर कोशिका का बाहरी कवच चिकनाई युक्त होता है। अगर कोशिका पर ये चिकनाई ना हो तो कोशिका मर जाएगी।
- नसो में यह दिमाग व शरीर के विभिन्न अंगों के बीच में सूचना का आदान – प्रदान में खास महत्व रखता है।
- कोलेस्ट्रोल अनेक महत्वपूर्ण हारमोंस के निर्माण में आवश्यक होता है। हारमोंस शरीर में Switch की तरह यानि on/off का काम करता है। जैसे कि मासिक धर्म।
- कोलेस्ट्रोल काफी क्रियाशील पदार्थो का भी निर्माण करता है जैसे कि
- सटेरोयड हारमोंस – यह शरीर में रक्तचाप व ग्लूकोज़ को नियंत्रित रखता है।
- अडरेनल – यह शरीर में नमक पानी का हिसाब रखता है।
- विटामिन डी – जो कि हड्डियों में कैल्शियम जमा करके, उसको मजबूत करता है।
- बाईल एसिड – यह चर्बी के पाचन में काम आता है।

कोलेस्ट्रोल दो प्रकार के होते है: –

1. बुरा कोलेस्ट्रोल (LDL, VLDL, Triglycerides)
2. अच्छा कोलेस्ट्रोल (HDL)

बुरा कोलेस्ट्रोल का कार्य: –

LDL (Low Density Lipo Protein):-

यह एक प्रकार का वाहन है जो Liver में निर्मित कोलेस्ट्रोल को शरीर के विभिन्न अंगों में ले जाता है व अतिरिक्त कोलेस्ट्रोल रक्तवाहनियों में रक्त में उपलब्ध अन्य चीजों के साथ मिलकर सख्त हो जाता है जिसे प्लाक कहते हैं।

यह प्लाक बड़ा होकर रक्तवाहनियों में जमा होकर उनको संकीर्ण कर देता है। अगर कोई खून का थक्का या ब्लड क्लोट यहाँ पर आ जाता है तो खून की नसों को जाम कर देता है। इससे विभिन्न अंगों में खून के बहाव में रूकावट आती है। तब उन अंगों में खून की कमी से हवा व खाना (ब्लड शूगर) मिलने में दिक्कत होती है। यदि दिल के किसी क्षेत्र में खून की कमी होती है तो दिल का दौरा पड़ता है। अगर दिमाग के किसी क्षेत्र में कमी होती है तो यह सदमा कर सकता है।

अच्छा कोलेस्ट्रोल क्या कार्य करता है: –

HDL (High Density Lipoprotein) -यह अच्छा कोलेस्ट्रोल है। यह आपके विभिन्न अंगों में बुरे कोलेस्ट्रोलों द्वारा पहुँचाए गए अतिरिक्त कोलेस्ट्रोल को वापिस लीवर में ले जाता है ताकि आपका शरीर अतिरिक्त कोलेस्ट्रोल से निजात पा सके।

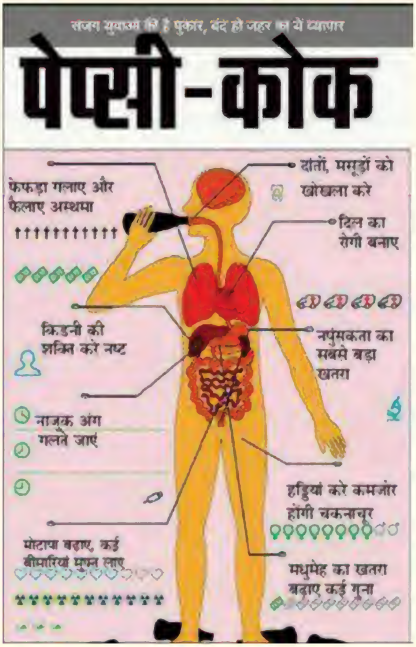
इसलिए HDLको बढ़ाना चाहिए व LDLबढ़ाने वाली चीजों (रिफाइंड तेल, रिफाइंड नमक, चीनी, मैदा) का सेवन बंद करना चाहिए।

HDL बढ़ाने के तरीके: –

1. संतुलित आहार समय पर लें। 2. दारू, बीड़ी, सिगरेट छोड़ने से भी HDL बढ़ेगा।
3. व्यायाम करने से। 4. शुद्ध घानी का तेल व शुद्ध देसी गाय के घी से HDLबढ़ेगा।
5. वजन घटाने से भी HDLबढ़ेगा।
6. पीतल के कलई वाले पतीले मे सोना उबालकर पीने से कोलेस्ट्रोल नियंत्रित रहता है। 500ग्राम पानी में सोना उबाले और 150 – 200ग्राम रहने पर गुनगुना पीयें।

ठण्डा मतलब टायलेट क्लीनर (कोल्डड्रिंक)

ठंडे पेयों (कोल्डड्रिंक्स) का pH मान 2. 4 से लेकर 3. 5 तक होता है जो कि एसिड की परिसीमा में आता है । रसायनिक रूप से हम घरों में जो टायलेट क्लीनर उपयोग में लाते है इसका भी pH मान 2.5 से लेकर 3.5 के बीच होता है । सामान्य रूप से पानी का pH मान 7.0 के आसपास होता है, जो कि हमारे पीने के लिए सर्वोत्म है । इसलिए राजीव भाई ने **ठंडा मतलब टॉयलेट क्लीनर** का मुहावरा दिया । पोटेशियम सोरबेट, सोडियम ग्लूकामेट, कार्बन डाई आक्साईड जैसे जहर इसमें मिलाएं जाते है । इसके अलावा मेलाथियान, लिण्डेन, डीडीटी जैसे खतरनाक रसायन भी मिलायें जाते है इन कोल्डडिंक्स बनाने वाली कम्पनियों ने (मुख्यत: पेप्सी, कोका-कोला) हमारे राजनैतिक नेतृत्व को खरीदकर जिस तरह से भारतीय बाजार पर कब्जा किया है, वह हम सबके सामने है । संसद के भोजनालय में प्रतिबंधित होने के बाद भी यह पूरे देश में धड़ल्ले से बिक रहें है । हम अपने स्वास्थ्य का ध्यान रखें और ठंडे पेयों से बचें । इससे आप आंतों के कैंसर, अपच, एसिडिटी जैसी बीमारीयों से भी बच सकते है ।



कोल्डड्रिंक्स में उपलब्ध कीटनाशकों का मानव शरीर पर दुष्प्रभाव

लिन्डेन की मानव शरीर पर दुष्प्रभाव

लिन्डेन हमारे शरीर में जाने के बाद वसीय उतकों में जमा हो जाता है। यह शरीर के लीवर, किडनी तथा प्रतिरोधक तन्त्र को नष्ट करता है और कैसर पैदा करता है। मानव शरीर की सभी ग्रन्थियों पर भयंकर दुष्प्रभाव लिन्डेन का होता है।

डी डी टी का मानव शरीर पर दुष्प्रभाव

डी डी टी महिलाओं के वक्षस्थल के कैंसर के लिए मुख्य जिम्मेदार रसायन है। मानव शरीर की सैक्स क्षमता को बहुत कम करने का काम करता है। पुरूषों के वीर्य में शुक्राणुओं की क्षमता कम करने का कार्य भी यह डी डी टी रसायन करता है।

क्लोरो पायरी फॉस का दुष्प्रभाव

मानव शरीर के तंत्रिका तंत्र, थायराइड ग्रन्थि तथा माँसपेशियों पर भयंकर दुष्प्रभाव इस रसायन का होता है।

मैलाथियान का दुष्प्रभाव

मैलाथियान का दुष्प्रभावशरीर के सभी अंगो पर पड़ता है। इस रसायन के कारण पक्षाघात का सबसे अधिक खतरा होता है।

कैफीन का दुष्प्रभाव

इस रसायन का शरीर पर काफी बुरा असर होता है। अनिंद्रा, घबराहट, चिंता, चिड़चिड़ापन, हड्डियों में ऑस्टीयो पारोसिस आदि बिमारीयाँ कैफीन के कारण होती है। यदि गर्भवती स्त्रीयों के शरीरमें कैफीन की मात्रा कुछ अधिक हो जाये तो फिर पैदा होने वाले बच्चें के शरीरमें काफी विकृतियाँ हो जाती है।

ठंडे पेयों में मीठापन लाने वाले रसायनों का दुष्प्रभाव

ठंडे पेयों में मीठापन लाने के लिए सैकीन, एस्परटेम का उपयोग किया जाता है। ये दोनों ही रसायन मूत्रपिंड के कैंसर को पैदा करते है। एस्परटेम रसायन से गर्भस्थ शिशु पर बुरा असर पड़ता है।

सूचना स्त्रोतः संयुक्त संसदीय समिति pp66

स्वदेशी क्रॉंति

स्वदेशी की सरलीकृत परिभाषा

स्वदेशी जो प्रकृति और मनुष्य का शोषण किये बिना अपनी सनातन संस्कृति और सभ्यता के अनुकूल आपके स्थान के सबसे निकट किसी स्थानीय कारीगर द्वारा बनायी गयी या कोई सेवा दी गयी हो और जिसका पैसा स्थानीय अर्थव्यवस्था में प्रयोग होता हो वह स्वदेशी है। जैसे–कुम्हार, बढ़ई, लौहार, मोची, किसान, सब्जीवाला, स्थानीय भोजनालय, धोबी, नाई, दर्जी आदि द्वारा उत्पादित वस्तु या सेवा। उदाहरण के तौर पर– नीम, बबुल, कीकर आदि का दातुन स्वदेशी कहा जाएगा। जो आपके घर के निकट किसी कोने में किसी गरीब द्वारा बेचा जा रहा है। एक तो दातुन बनने में प्रकृति का कोई शोषण नहीं है, दूसरा ये पूर्ण रूप से प्राकृतिक है और किसी गरीब द्वारा आपके घर के निकट बेचा जा रहा है। लेकिन अब अगर ये दातुन रिलाईस, टाटा बिरला, पतंजलि जैसी कंपनी बेचने लगे, तो दातुन करना तो स्वदेशी ही माना जाएगा। लेकिन घर के निकट किसी गरीब को छोड़कर हजारो करोड़ रूपये मुनाफा कमाने वाली इन कंपनियों से दातुन खरीद कर करना स्वदेशी नहीं माना जाएगा।

इसलिए दाँतो के लिए दातुन स्वदेशी है, नमक तेल आदि से बना मंजन स्वदेशी है जिसमें प्रकृति का कोई शोषण नहीं है बशर्ते वो आपके घर के निकट किसी स्थानीय व्यक्ति द्वारा बेचा जा रहा हो। टूथपेस्ट कभी स्वदेशी नहीं हो सकता, क्योंकि कोई भी टूथपेस्ट जितना मर्जी आयुर्वेदिक ही क्यों ना हो उसमें कुछ तो कैमिकल पड़ते है और टूथपेस्ट हमेशा बड़ी–बड़ी विदेशी और भारतीय कंपनियों द्वारा बेचा जाता है। अगर आप किसी भारतीय कंपनी का बना टूथपेस्ट करते हो तो वो देशी माना जाएगा स्वदेशी नहीं।

इसी प्रकार ताजा गन्ने का, मौसमी, संतरे आदि फल का रस जो आपके घर के निकट किसी स्थानीय गरीब रेहड़ी वाला बेच रहा होगा तो उससे खरीदकर वो रस पीना स्वदेशी माना जाएगा। क्योंकि फल का रस पूर्ण रूप से प्राकृतिक है और आपके स्थानीय किसी व्यक्ति को रोजगार भी दे रहा है। अब आप सोचिए कि टाटा बिरला, अंबानी, पारले, पतंजलि आदि हजारो करोड़ कमाने वाली कंपनियाँ नारियल पानी, गन्ने का रस, मौसमी का रस, फ्रुटी, एपी फिज, रियल् आदि पैक करके बेचना चालू कर दे तो उनसे खरीदकर किसी फल का रस पीना कभी स्वदेशी नहीं कहलाएगा, वो देशी होगा–

1. तो विदेशी कंपनियो द्वारा बनाया गया पेय पदार्थ कोक, पेप्सी, लिमका, फेण्टा आदि खरीदकर पीना ''विदेशी''।
2. टाटा, बिरला, अंबानी, पतंजलि आदि हजारो करोड़ कमाने वाली भारतीय कंपनियो का बना कोई भी पेय पदार्थ खरीदना और पीना ये हुआ ''देशी''।
3. घर के निकट किसी स्थानीय व्यक्ति से खरीदकर उसे रोजगार देकर कोई पेय पदार्थ जिसमें प्रकृति का शोषण न हो वो ''स्वदेशी'' है।

इसी प्रकार अमूल, वेरका, मदर डेयरी आदि बड़ी–बड़ी कंपनियों का जर्सी–देशी गायों का मिक्स पैकेट बंद दूध पीना, दूध से बना घी ''देशी'' हो सकता है लेकिन ''स्वदेशी'' नहीं कहलाएगा। आपके घर के निकट किसी स्थानीय किसान, पशुपालक या गौशाला में देशी भारतीय गौवंश के दूध और दूध से बने उत्पाद पनीर, मक्खन घी आदि खरीदना उसका उपयोग करना ही स्वदेशी कहलाएगा। जिससे उस गौशाला मे काम करने वालों को रोजगार मिल उनकी आर्थिक मदद हो। वो ही स्वदेशी कहा जाएगा।

मित्रो अंत में आप ये समझ लीजिये करोड़पति को अरबपति बना देना कभी स्वदेशी नहीं है, अरबपति को खरबपति बना देना कभी स्वदेशी नहीं हो सकता मित्रो हमें आशा है ऊपर दिये गए उदाहरणों से अब आपको ''विदेशी'', ''देशी'' और ''स्वदेशी'' का अंतर समझ आ गया होगा। स्वदेशी मात्र वस्तुए खरीदने तक ही सीमित नहीं है मित्रों। अपने आप को अपनी सनातन सभ्यता, संस्कृति से जोड़े रखना, अपने समाज और राष्ट्र को भी अपनी सनातन, सभ्यता के अनुकूल बनाना ही स्वदेशी का वास्तविक अर्थ है।

परिवर्तन जब होता है तो शुरू में किसी को भरोसा नहीं होता लेकिन बाद में वो हो जाता है

तजो राष्ट्रस्य, निर्हन्ति न वीरो जयते वृषा- अथर्ववेद

अर्थात् जिस राष्ट्र में नंदी नही होते वहां वीर पुरूष पैदा नहीं होते

गोमय वसते लक्ष्मी, गौमूत्रे धनवंतरी

अर्थात् गाय के गोबर में माता लक्ष्मी तथा गौमूत्र में आरोग्य के देवता भगवान धनवंतरी का वास होता है

www.swdeshikranti.com

भारतीय गाय के वैज्ञानिक पहलू

गाय के चार अलग पेट है। गाय जो भोजन लेती है वो चार स्तर पर प्रक्रिया करने के बाद हमें दूध मिलता है। पहला स्तर जहाँ भोजन तैयार होता है वो एक द्रव्य पदार्थ का रूप ले लेता है और Rumen (प्रथम आमाशय) नामक पेट में जमा हो जाता है जिसे Rumen Fluid भी कहते है। यह एक Microbe Rich Fluid है।

Ohio State University के 2008 के शोध के अनुसार Rumen Fluid जो एक साधारण घास से बनता है वो पारम्परिक हाइड्रोजन Fluid की तुलना में सिद्धांत के आधार पर 12 गुणा और परीक्षण करने के बाद 8 गुणा ज्यादा शक्तिशाली सिद्ध हुआ है। गाय के वैदिक चित्र में जो स्थान अग्नि देव का है वहीं पर गाय का Rumen पेट है। वैदिक विज्ञान ये जानता है कि सबसे उच्चतम उर्जा पैदा करने वाले Cell यहाँ जमा होते है और वो भी आगे 3 स्तर की प्रक्रिया से गुजरते हैं फिर जाकर दूध मिलता है जोकि अमृत है।

वैज्ञानिक शोध से ये पता चला है कि 30 हजार जीनस (Genes) जो Enzymes पैदा करते है गाय मे पाए जाते है। आज तक का शोध ये कहता है कि दुनियां में जितनी भी जीवित प्रजातियाँ है उनमें गाय ही एकमात्र ऐसा प्राणी है जिसमें सबसे ज्यादा गिनती में जीनस (Genes) है जोकि भोजन को हजम करने के लिए Enzymes पैदा करते है। इन Enzymes में इतनी क्षमता होती है कि ये साधारण घास को, आसानी से घुलने वाले सबसे शक्तिशाली Sugar में बदलते है। जिस कारण गाय के दूध को नवजात शिशु भी आसानी से हजम कर सकता है और सेहतमंद बन सकता है।

दूध के पोषक तत्वों के अध्ययन से पता चलता है कि इस पृथ्वी पर ऐसा कोई पदार्थ नही है जिसमें विटामिन 'डी' हो सिवाय गाय के दूध के। बिना विटामिन 'डी' के आप जो भी कैलिशियम लेते हैं और आप धूप में नहीं जाते हैं तो आपको कोई कैलिशियम नही मिलता, आपकी हड्डियाँ मजबूत नही बनती है। लेकिन अगर आप गाय का दूध पीते हैं तो एक छोटे बच्चे की हड्डियाँ भी मजबूत हो जाती है।

गाय का मस्तिष्क Solar Cell से भरा हुआ है। गाय माता के मस्तिष्क का दायाँ भाग सूर्य का स्थान है। आँख से लेकर पूँछ तक ऊपर का सारा हिस्सा सूर्य नाड़ी मंडलम् कहलाता है जिसमें लगातार सूर्य की ऊर्जा एक्त्रित होती है जोकि सीधी Rumen में चली जाती है। जिससे विटामिन 'डी' पदार्थ रूप में दूध मे ही तैयार हो जाता है।

वैज्ञानिकों का मत है कि यदि गौवंश से हम ऊर्जा पैदा करें तो 40 हजार मेगावाट ऊर्जा की प्राप्ति हो सकती है व 2540 अरब डालर इस पर खर्च होने से बच सकते है। गाय के गोबर से बनी गैस का उपयोग खाना बनाने, बिजली पैदा करने व वाहन चलाने में किया जा सकता है। वाहन चलाने की तकनीकि IIT दिल्ली ने विकसित की है। गोबर गैस को परिशोधित करके उच्च दबाब सिलेंडर में भर कर वाहन चलाते है CNG की तरह किसी भी वाहन में प्रयोग कर सकते है। गाय का गोबर व मूत्र गाय के दूध से भी ज्यादा उत्तम है। गाय के गोबर व मूत्र से काफी प्रभावशाली औषधियों तैयार होती है। साथ ही इनका इस्तेमाल घरेलु उत्पाद बनाने (जैसे:- दंत मंजन, साबुन, धूप, मूर्ति, गमले) में कर सकतें है जो एक अच्छा रोजगार का अवसर पैदा करता है।

देशी गाय का A-2 दूध (अमृत)

1. देशी गाय के दूध में EFA होता है और विटामिन A, B, E, C, D, Omega 3, स्वर्ण पदार्थ एवं सभी पोषक तत्व होते हैं जो हमारा पोषण करते हैं और बिमारियों से बचाव करते हैं।
2. खोजों के अनुसार भारतीय गाय के दूध में 'सैरिब्रोसाईट' नामक तत्व पाया गया है जो मस्तिष्क को स्वस्थ – सबल बनाता है। यह स्नायु कोषों को बल देने वाला और बुद्धि वर्धक है।
3. गो माता एक ऐसा जीव है जिसकी आँत 180 फुट लम्बी होती है। गाय के दूध में "केरोटीन" नामक एक ऐसा उपयोगी एवं बलशाली पदार्थ मिलता है जो बच्चों की लम्बाई और सभी प्रकार के बल को बढ़ाने के लिए अत्यन्त उपयोगी होता है। यह आँखों की ज्योति बढ़ाने वाला और कैंसर रोधक भी है।
4. गाय के दूध में 'स्टोनटियन' नामक ऐसा पदार्थ भी होता है जो विकिर्ण (रेडियेशन) प्रतिरोधक होता है। यह असाध्य बिमारियों को शरीर पर आक्रमण करने से रोकने का कार्य भी करता है।

विदेशी गाय का A-1 दूध (ज़हर)

1. विदेशी गाय (HF & Jersey) के दूध में BCM7 तत्व पाया जाता है जिस से पाँच रोग होने के स्पष्ट प्रमाण वैज्ञानिकों को मिल चुके है: – रक्तवाहिका नाड़ियों का अवरूद्ध होना, मधुमेह टाईप – 1, मानसिक रूप से विकलांग बच्चों का जन्म होना, स्नायु कोषों का नष्ट होना तथा अन्य मानसिक रोग, बच्चे अज्ञात कारण से अचानक मरने लगते हैं।
2. न्यूजीलैंड के लेखक Keith Woodford की किताब Devil in the Milk में लेखक ने अनेक प्रमाण देकर इसे सफेद जहर कहा है।
3. विश्व के सबसे बड़े दूध उत्पाद देश डैनमार्क में H.F. के जहरीले दूध का सेवन नहीं किया जाता है और इस दूध का पाउडर बनाकर यह हमारे देश में भेज देते हैं।
4. दूध की गुणवत्ता का निर्धारण केवल SNF और FAT के आधार पर करना उचित नही। इससे न तो दूध की गुणवत्ता और न ही इसकी विषाक्ता का पता चलता है।
5. विदेशी गाय की रोगों से लड़ने की क्षमता बहुत कम होती है। इसलिए यह अधिक गर्मी – सर्दी सहन नहीं कर पाती है और जल्दी बीमार पड़ती हैं, जल्दी मरती हैं। इसके उत्पाद भी रोगों से लड़ने की शक्ति नहीं देते।

देसी गाय का A2 दूध भैंस के A2 दूध से बेहतर क्यों?

1. वैसे तो भैंस का दूध भी A2 होता है देसी गाय का A2 दूध भैंस के A2 दूध से कहीं बेहतर होता है क्योंकि देसी गाय का दूध व घी 37°C पर पच जाता है और हमारे शरीर का तापमान भी 37°C होता है इसलिए गाय के दूध व घी को बच्चा भी आसानी से पचा लेता है जबकि भैंस का दूध व घी 40°C (104°F) पर पचता है जिसे पचाने के लिए बहुत ज्यादा कठोर परिश्रम की आवश्यकता है।
2. "अर्न्तराष्ट्रीय हृदय रोग विज्ञान" के अध्यक्ष "डॉ शान्तिलाल शाह" ने कहा है कि भैंस के दूध में लोंगचेन फेट होता है जो नसों में जम जाता है फलस्वरूप हार्टअटैक की सम्भावना अधिक हो जाती है।
3. भैंस के दूध के ग्लोब्यूल अपेक्षाकृत अधिक बड़े होते हैं तथा मस्तिष्क पर बुरा प्रभाव करने वाले है। आयुर्वेद के ग्रन्थों के अनुसार भैंस का दूध वातकारक (गठिया जैसे रोग पैदा करने वाला), गरिष्ठ व कब्जकारक है।
4. भैंस के दूध की लस्सी आलस्य बढ़ाने वाली शरीर को मोटा व निढाल बनाने वाली होती है।
5. भैंस के मूत्र एवं गोबर में कोई औषधीय गुण नहीं है।
6. भैंस के स्पर्श से आयु कम होती है, इसलिए भैंस को यमराज का वाहन माना जाता है।

केवल देसी गाय का दूध व घी इस्तेमाल करें।

देसी गाय माता से हर बीमारी का इलाज

(1) गाय माता का दूध पीने से दिमाग तेज होता है जो बच्चा बचपन से गाय का दूध पीता है उसका दिमाग बहुत ही तेज होता है।

(2) गाय माता के दूध व मलाई को चेहरे पर लगाने से सुन्दरता आती है।

(3) घी :- गाय माता के घी की निशानी यह है कि वह पीले रंग पर होता है क्योंकि गाय माता की पीठ पर सूर्य भगवान विराजमान है। इसलिए घी पीने व खाने वाले का दिल मजबूत बनता है और हड्डियां मजबूत होती है।

(4) अधरंग - अधरंग वाले रोगी के लिए तीन, चार बूंद घी की रात को सोते समय नाक में डालनी है और दो चम्मच घी गाय का एक गिलास दूध में अच्छी तरह मिलाकर पीने से अधरंग जैसे रोगों से 5, 6 महीनों में छुटकारा मिलता है।

(5) खर्राटे बन्द होते है :- नाक में रात को सोते समय 3, 4 बूंद देसी गाय के घी की डालने से खर्राटे बन्द हो जाते हैं।

(6) हकलाना :- गाय माता का बछड़ा जब दूध पीता है तो गाय के थनों पर झाग (फैन) बनता है उसका 15, 20 दिन चाटने से हकलाना बंद हो जाता है।

(7) दिमाग के लिए :- देसी गाय का घी कांशे की कटोरी में लेकर पैरों तले की मालिश करने से दिमाग बहुत जल्दी तेज हो जाता है।

(8) बदन दर्द :- शरीर में कहीं भी दर्द हो देसी गाय माता के घी की मालिश करने से दर्द खत्म हो जाता है और हड्डियाँ वज्र जैसी हो जाती है।

(9) दर्शन :- जो व्यक्ति सुबह उठकर सबसे पहले गाय माता के दर्शन करता है तो उसका भाग्य पलट जाता है क्योंकि गाय माता से 24 घंटे सात्विक ऊर्जा मिलती है।

(10) फुलवैहरी :- गऊमूत्र को हर रोज लगाने से सफेद दाग खत्म हो जाते है। गौमूत्र हररोज नहाने के बाद लगाना है चेहरा सारा ठीक हो जायेगा।

(11) अल्सर :- अल्सर वाले रोगी को लगातार 2 महीने गाय के दूध की छाछ (लस्सी) पीने से अल्सर जैसे रोगों से छूटकारा मिलता है।

(12) पेट के रोग :- हर रोज 5 से 20 मि.ली. गौमूत्र लेने से पेट के रोग खत्म हो जाते हैं।

(13) कैंसर :- एक ही गाय के माध्यम से पंचगव्य लेने से कैंसर का भयंकर रोग समाप्त हो जाता है। हर रोज खाली पेट दूध, दही, घी, गौमूत्र, गोबर का रस इन पाँचों को दो या चार चम्मच बराबर मात्रा में मिलाकर सुबह खाली पेट लेने से 3 - 4 मास में कैंसर रोग से मुक्ति मिल जायेगी।

(14) किडनी :- किडनी के रोगी के लिए गाय की बछिया का एक गिलास का चौथा हिस्सा गौमूत्र सुबह हर रोज खाली पेट लेने से दो महीने में किडनी का रोग ठीक हो जायेगा।

(15) आँख व कान :- यदि कान या आंख में दर्द हो तो एक - एक बूंद गौमूत्र की डालने से आँख व कान के दर्द से मुक्ति मिल जायेगी।

देसी गाय माता से हर बीमारी का इलाज

(16) टी.बी. बीमारी :– गाय के संग रहने व गौमूत्र के सेवन से जीवन में शान्ति व क्रान्ति आती है और 5 – 6 मास गाय के संग से टी.बी. का रोग समाप्त हो जाता है।

(17) बांझपन :– जो कार्य गाय के मूत्र से नहीं होता वह कार्य सांड के मूत्र को सूंघने से ही हो जाता है और सांड के मूत्र को सूघने से औरत का बांझपन दूर हो जाता है, मात्र 40 दिन तक नियमित यह कार्य करे। गाय माता को ज्यादा से ज्यादा जौं खिलाएं और जितने जौं उसके गौबर में आ जाएं उनकों धो कर पाऊडर बना लें। एक चम्मच गाय के दूध के साथ सुबह व एक चम्मच शाम के समय लेने से मात्र दो मास में बांझपन दूर होता है।

(18) मांगना :– गाय माता से जब कुछ मांगना है, तो गाय माता को कुछ खिलाकर और परिक्रमा करके गाय माता के आगे खड़े होकर व रो कर मांगना चाहिए। गऊ माता अपने प्रसन्न चित्त से उसी समय सभी इच्छा पूर्ण कर देती है। जैसा कि नाम देव जी गऊ माता के सामने रोये थे और मरी हुई गाय को जिन्दा करवा लिया था।

(19) गोबर :– गाय माता के गोबर में लक्ष्मी माता का वास है। इसीलिए इसका घर में लेप करने से अन्न धन (लक्ष्मी) की वृद्धि होती है और जिस भवन को गाय के गोबर से लीपा जाता है उसमें परमाणु शक्ति का भी कोई असर नहीं होता।

(20) गाय के गोबर का उपला :– गाय के गोबर के उपले को रात को पानी की बाल्टी में भिगो दें और उसका पानी सुबह तक लाल हो जाता है, उस पानी को पेड़ों पर स्प्रे करने से 14 दिन में पेड़ चार बार बढ़ता हैं।

(21) जोत :– थोड़ा सा उपला लेकर उसको सुलगाकर गाय की घी डाल लें और घर में गाय के घी से जोत जलाएं, तो सात्विक ऊर्जा मिलती है और कीटों का नाश होता है।

(22) दंत मंजन :– गाय के गोबर के उपले की राख से मंजन करने से दांतों की हर प्रकार की बीमारी दूर होती है।

(23) मिर्गी :– गोबर के रस की 7 – 7 बूंद नाक में दोनों तरफ डालने से मिर्गी का रोग खत्म हो जाता है, जब दौरा पड़ा हो उस समय डालें।

(24) औरतों की प्रसव पीढ़ा :– औरतों को प्रसव पीड़ा हो, उस समय गोबर का रस (1 – 2 चम्मच) थोड़ा से पिलाने से बच्चा सुगमता से होता है।

(25) घुटनों का दर्द :– साल डेढ़ साल की बछड़ी का गोबर लेकर घुटनों पर बांधने से शरीर में कहीं पर दर्द हो उसे गोबर का लेप करने से दर्द में मुक्ति मिलेगी।

(26) स्वर्ग की सीढ़ी :– मनुष्य के दसवें द्वार की दो चाबियां हैं। एक चाबी गंगा मैया व दूसरी चाबी गाय माता के पास है। इसलिए ही अन्तिम समय ही मनुष्य के मुख में गंगा जल डाला जाता है और जो गाय की सेवा करता है और गाय को पशु नहीं समझता है, उसकी स्वर्ग की सीढ़ी लग सकती है।

(27) जहां पर गाय को दफनाया जाता है उसका 60 मीटर का क्षेत्र सदा उपजाऊ ही रहता है।

नोट :– सभी भारतीय पंचगव्य के उत्पाद ही प्रयोग करें अपने साथियों को भी प्रेरित करें तभी ही गाय और गौशाला स्वावलम्बी बन सकती है।

प्राणी नहीं प्राण है ये जानवर नहीं देश की जान है ये

गाय माता बचेगी तो देश बचेगा...!

गुरुकुल

अंग्रेजों ने किया शिक्षा का विध्वंसः मैकाले ने **"भारतीय शिक्षा कानून"** लागू किया और जो गुरुकुल दान पर चलते थे इन्हें दान देना गैर कानूनी घोषित कर दिया गया। इस प्रकार 1835 में भारतीय शिक्षा तंत्र को नष्ट करके भारत की रीढ़ तोड़ने का काम मैकाले द्वारा किया गया।

भारत एक ऐसा देश था जहाँ हजारों वर्ष से लाखों छोटे-बड़े गुरुकुलों में नि:शुल्क शिक्षा दी जाती थी। विद्वान लेखक **श्री धर्मपाल जी** की पुस्तक **"दी ब्यूटीफुल ट्री"** के अनुसार भारत के बंगाल प्रात में (1857 में) इतने गुरुकुल थे जितने सारे इंग्लैण्ड में स्कूल भी नहीं थे। शिक्षकों और विद्यार्थियों को भोजन-वस्त्र आदि का खर्च शासन, मन्दिर और जनता देती थी। शिक्षा को व्यापार बनाने का काम अंग्रेजों ने शुरू किया जो आज पराकाष्ठा पर है।

दूध-पानी और शिक्षा का पैसा लेना कल्पना से बाहर था। देवताओं का देश कहलाने वाले ऐसे भारत के शिक्षा तंत्र को कानून बनाकर मैकाले और उसके साथियों ने समाप्त कर दिया।

सन् 1700 के आस-पास विश्व-व्यापार में 26 प्रतिशत की हिस्सेदारी रखने वाला भारत आज 0.2 प्रतिशत पे पहुंच गया है। भारत जब विश्वगुरु था। तब भारत में गुरुकुल शिक्षा-प्रणाली लागू थी। इस शिक्षा प्रणाली से निकले लोगों ने ही भारत को विश्वगुरु बनाया था। अत: आज यदि हमें भारत को फिर से विश्वगुरु बनाना है तो हमें इस शिक्षा प्रणाली को वापस लाना होगा। गुरुकुल शिक्षा प्रणाली और मैकॉले शिक्षा प्रणाली में अंतर -

1. गुरुकुल शिक्षा प्रणाली विद्यार्थी को एक आदर्श मानव बनाने के लिए काम करती है जबकि मैकॉले शिक्षा प्रणाली एक आदर्श नौकर बनाने के लिए काम करती है।
2. गुरुकुल शिक्षा प्रणाली विद्यार्थी को अपने विवेक से निर्णय लेने के योग्य बनाती है जबकि मैकॉले शिक्षा प्रणाली विद्यार्थी को प्रचलन (फैशन) के अनुसार काम करने के लिए तैयार करती है।
3. गुरुकुल शिक्षा प्रणाली विद्यार्थी को जीवन के हर क्षेत्र - स्वास्थ्य, आजीविका, ज्ञानअर्जन आदि में स्वावलंबी बनाने के लिए कार्य करती है। जबकि मैकॉले शिक्षा प्रणाली जीवन के हर क्षेत्र में दास बनाने के लिए कार्य करती है।
4. गुरुकुल का विद्यार्थी भारतीय संस्कृति को समझता है व उसे गर्व से अपनाता है। जबकि मैकाले का विद्यार्थी भारतीय संस्कृति को हीन मानकर उसमें शर्म महसूस करता है तथा पश्चिमी संस्कृति को गर्व से अपनाता है।

दिसरा केसरी

'गुरुकुल में मैकाले शिक्षा प्रणाली की बजाय दिया जाता है वैदिक शिक्षा का प्रशिक्षण'

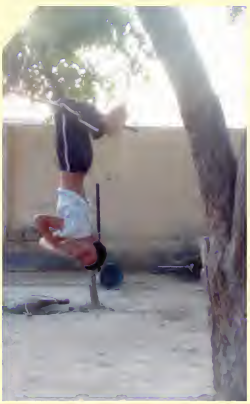
5. गुरुकुल का विद्यार्थी अन्य मानवों से अपने संबंध को स्पष्ट समझता है और उनसे न्यायपूर्ण व्यहार करता है। जबकि मैकॉले का विद्यार्थी अन्य मानवों से अपने संबंध को लाभ के आधार पर देखता है। इसी आधार पर अन्य मानवों का शोषण करता है और खुद भी शोषण होता है।

6. गुरुकुल का विद्यार्थी प्रकृति को अपना ही हिस्सा मानकर उसके साथ पोषणपूर्वक जीता है। जबकि मैकॉले का विद्यार्थी प्रकृति को अपने उपभोग की वस्तु समझता है और उसके साथ शोषणपूर्वक जीता है। फलत: पूरी प्रकृति ही जहरीली हो जाती है।

7. गुरुकुल का विद्यार्थी अपनी आवश्यकताओं को स्पष्टता से देखकर उनकी पूर्ती के रास्ते खोजकर सुखी होता है। जबकि मैकॉले का विद्यार्थी अपनी आवश्यकताओं को अनंत मानकर वस्तुओं के पीछे अंतहीन दौड़ लगाते हुए दुखी होता है।

8. गुरुकुल का विद्यार्थी साथ ही आयुर्वेद, देशी गोपालन, प्राकृतिक खेती, योग जैसी विद्यायें भी सीखता है। जबकि मैकॉले केवल आज के जमाने के तकनीक को सीखता है।

9. गुरुकुल का विद्यार्थी वास्तविक ज्ञान के साथ आज के जमाने के तकनीक – कम्प्यूटर आदि सीखता है ताकि उसका सदुपयोग कर सके। जबकि मैकॉले का विद्यार्थी केवल इस तकनीक को सीखता है और ज्ञान के अभाव में उसका गलत प्रयोग करता है।



10. गुरुकुल का विद्यार्थी अंग्रेजी भाषा इसलिए पढ़ता है ताकि विश्व में भारतीय संस्कृति का प्रसार कर सके। जबकि मैकॉले का विद्यार्थी अंग्रेजी भाषा इसलिए पढ़ता है क्योंकि उसे नौकरी करनी है। इसलिए गुरूकुल का विद्यार्थी संस्कृत, हिंदी में भी दक्ष होता है और अंग्रेजी में भी जबकि मैकॉले का विद्यार्थी संस्कृत हिंदी तो जानता ही नहीं साथ ही रटने के आधार पर सीखी हुई अंग्रेजी भाषा में भी दक्ष नहीं हो पाता।

"बाबा जयराम दास"

ज्ञानभूमि भाई राजीव दीक्षित गुरूकुल

गाँव पाली, जिला महेन्द्रगढ़ (हरियाणा)

सम्पर्क सूत्र:– 9050806244, 9772448449

तो आइए इस छोटे से कदम को विराट प्रयास में बदलने में हमारा सहयोग करें।

श्री राजीव दीक्षित ज्ञानभूमि गुरूकुल

ग्राम धोतड़, जिला सिरसा (हरियाणा)

सम्पर्क सूत्र

रणधीर सिंह	आचार्य राजेश बहुगुणा	आचार्य रविन्द्र
9812909700	99971873 92	8901425605

E-mail: gurukulgyanbhoomi@gmail.com

RO का पानी है खतरनाक और जानलेवा

जल ही जीवन है। जल के बिना जीवन की कल्पना भी नहीं की जा सकती है। मानवीय शरीर का 70% हिस्सा पानी ही है। परन्तु अगर जीवन देने वाला ही जीवन को नुकसान पहुंचाने लगे तो इससे ज्यादा अनहोनी क्या होगी। आजकल दूषित पानी की समस्या बहुत गंभीर है। पीने वाला पानी ही दूषित हो चुका है। आजकल पानी में 2100 तरह के जहरीले तत्व मौजूद हैं। जिसका बुरा असर हमारी सेहत के ऊपर हो रहा है। दूषित पानी की इस समस्या का फायदा उठाकर लालची विदेशी कम्पनियों ने RO सिस्टम की खोज की। विदेशी कम्पनियों के अुनसार RO पानी को शुद्ध करके पीने योग्य बनाता है। जिसको कि WHO (World Health Organisation) ने भी स्वीकार किया था।

पानी में बहुत सारे लाभदायक तत्व होते हैं। जैसे कि कैल्शियम, मैगनीशियम, फासफोरस आदि। जो कि हमारे शरीर कि लिए बहुत जरूरी है। पीने वाले पानी को TDS (Total Dissolve Salt) से मापा जाता है। मानव शरीर के लिए 350 TDS का पानी अति उतम है। 250 से 500 TDS तक का पानी भी अच्छा होता है। परन्तु RO द्वारा फिल्टर किये गये पानी में TDS की मात्रा से 15 से 25 तक रह जाती है। जिससे मानव शरीर के जरूरी तत्व भी निकल जाते हैं। जिसके कारण शरीर में जरूरी तत्वों (मिनरल) की कमी हो जाती है। इस कमी के कारण शरीर हड्डियों से जरूरी तत्व (मिनरल्स) लेना शुरू कर देता है। जिस कारण हड्डियां कमजोर हो जाती है। RO के पानी के लगातार सेवन से शरीर में विटामिन B-12 की भी कमी हो जाती है और इसके साथ थकान, कमजोरी, जोड़ों का दर्द, बाल झड़ना, मांसपेशियों का दर्द, पेट की बीमारियां, दिल सम्बंधी बीमारियां आदि रोग होते हैं इसकी पुष्टि अब WHO (World Health Organisation) ने भी कर दी है। इसीलिए अमेरिका और यूरोप के 19 देशों में RO के ऊपर प्रतिबंध लगा दिया गया है। RO प्लास्टिक का बना होता है और फिल्टर का पानी भी प्लास्टिक की बोतलों में भर कर रखा जाता है। जिससे कि प्लास्टिक पानी में घूल के शरीर में जाती है। जिससे कि कैंसर जैसी जानलेवा बीमारियां हो सकती है। बोतलों का कारोबार अरबों रूपये का है जिससे कि हमारे देश

मानव शरीर के लिए जरूरी 92 से 99 प्रतिशत कैल्शियम और मैग्नीशियम हो जाते हैं नष्ट

डब्ल्यूएचओ ने चेताया, आरओ का पानी बन सकता है मौत का कारण

- प्रदूषित पानी से बचने के लिए रिवर्स ऑस्मोसिस (आरओ) का इस्तेमाल होता है हानिकारक
- एशिया, यूरोप के कई देश आरओ पर पूर्ण तौर पर लगा चुके हैं प्रतिबंध

का पैसा विदेशों में चला जाता है। वैसे भी खाली होने वाली प्लास्टिक की बोतलों से वातावरण को बहुत खतरा है। नैचुरल रिसोरसेज डिफैंस कांऊसिल के अनुसार बोतल वाले (RO वाले) पानी और आम पानी में कोई खास अंतर नही होता। RO का पानी बोतलों में भरने के बाद बोतलों को मुलायम रखने के लिए इससे 'पैथलेटस' नामक कैमिकल डाला जाता है। इस कैमिकल का इस्तेमाल खिलौने बनाने, सजावटी सामान और इतर आदि बनाने में किया जाता है। इससे प्रजनन शक्ति पर बुरा असर पड़ता है। इसमें एक और कैमिकल डाला जाता है। जिसे कि 'ऐटीमन' कहते है। इससे डायरिया, जी मचलना आदि रोग पैदा होते हैं। लगातार कई दिनों तक RO का पानी पीने के बाद साधारण पानी पीकर देखें। आपको पेट में भारीपन महसूस होगा। जिसका कारण है कि आंतों की रोग प्रतिरोधक शक्ति कमजोर हो रही है। WHO जो कि पहले RO को बहुत बढ़िया प्रणाली मानता था। आज वही WHO इसको गलत बता रहा है। भारतीय सिनेमा, क्रिकेटर और विज्ञापन वाले भी टेलिविजन पर सिर्फ पैसों के लालच में RO का गलत प्रचार कर रहे है। इसीलिए RO के प्रयोग से बचें। इसकी जगह प्राकृतिक और देशी तरीकों से पानी को साफ करें।

- बारिश का पानी सर्वोत्तम है। घरों की छतों को पक्का बनवा लो। बारिश के दिनों में छत को साफ करके लकड़ी का कोयला और चूना डाल दो। छत के पानी को किसी पाईप द्वारा किसी टंकी में इकट्ठा करने का इंतजाम कर दो। तांकि छत पर गिरा हुआ पानी कोयले और चूने से छन कर पाईप के द्वारा टंकी में आ जाए। यह पानी एक साल तक खराब नही होता। यह पानी पेट के लिए सबसे बढ़िया है। जरूरत पड़ने पर इसमें थोड़ी फिटकरी डाल दो। राजस्थान जैसे इलाकों में ऐसे ही पानी इकट्ठा किया जाता है।
- ज्यादा गंदा पानी हो तो सूती कपड़े के 3 – 4 फोल्ड करके पानी को छान लो। मोटी गंदगी कपड़े से छनकर निकल जायेगी। इस छने हुए पानी को उबालो। इसमें वायरस और कीटाणु खत्म हो जायेगें। ठंडा होने पर इसमें 4 – 5 पत्ते तुलसी डाल दो। इस पानी को पारदर्शी काँच के बर्तन में भरकर धूप में रखो। जिससे गुणवत्ता बढ़ेगी। किसी सूती कपड़े में कोयला या देशी गाय के गोबर की राख बांध कर इस पानी में रखो। यह कोयला या राख पानी की सारी गंदगी खींच लेगा।
- पानी हमेशा मिट्टी के घड़े में भरकर रखो। घड़ा पानी के तत्व ज्यादा होने पर सोख लेता है और अगर तत्व कम है तो पूरे कर देता है। आप इसमें 4 – 5 पत्ते तुलसी, 4 – 5 पत्ते पुदीना, चुटकी भर चूना और थोड़ी सी देशी गाय के गोबर की राख भी डाल सकते है।

- सादे पानी को शुद्ध करने के लिए मिट्टी के घड़े में 10 लीटर पानी में 25 ग्राम देशी गाय की गोबर की भस्म (राख) डाल सकते है या सहजन पौधे के 10 पत्ते या फिटकड़ी या 50 ML गौमूत्र भी डाल सकते है।

पर्यावरण के तीन अंग
वायु, जल और पृथ्वी (मिट्टी)

इन तीनो अंगो के प्रदूषित होने के बारे में व उनके कारणो के बारे मे सभी जानते है। आधुनिकता की अंधी दौड़ में प्रदूषण को रोकना लगभग असंभव हो गया है। इन तीनो तत्वो को शुद्ध करने के कुछ अद्भूत उपाय है। उन सब का प्रयोग हम सबको यथासंभव करना चाहिए।

वायु शोधन: इसका सर्वोत्तम उपाय अग्निहोत्र (देसी गाय के घी से यज्ञ) इसकी विस्तृत जानकारी के लिए गूगल और यू-टयूब पर अग्निहोत्र या Home Therapy लिखकर खोजें। इस उपाय से विषेली गैसे और रेडियोथर्मिता भी समाप्त हो जाती है।

विशेष: गौ माता के दूध से दही को मथकर बनाये घी की 10 ग्राम की मात्रा को जलाने से वायुमंडल में 1600 किलोग्राम आक्सीजन बनती है।

जल शोधन: जल शोधन के लिए अग्निहोत्र भस्म, गोबर भस्म, एंजाइम, उचित पौधो (सहजन, तिर्मली, तुलसी, नीम, पीपल आदि), चूना, फटकड़ी और ओजोनाइज़ेसन (Ozonization) का प्रयोग करना चाहिए। विशेष बात ये है कि क्लोरीकरण से पानी जहरीला हो जाता है। इसलिए लगभग संसार के सभी देशो ने इस पर रोक लगा दी है और वो ओजोनाइज़ेसन करते है। भारत में बड़ी आसानी से छोटे ओजोनाइज़र 3 - 4 हजार में मिल जाते है।

पृथ्वी (मिट्टी) शोधन: मिट्टी में जितने भी विष डले हुए है वैज्ञानिक कहते है कि वो आने वाले कई दशको तक समाप्त नही होगें। पर यह सही नही है। केवल 0.2% अर्थात एक हजार लीटर पानी मे दो लीटर एनजाइम डालकर छिड़काव करने से लगभग सभी प्रकार के भूमि के विष यह प्रक्रिया (5 - 7 बार) दोहराने से समाप्त हो जाते है।

एक बहुत महत्व का विषय यह है कि हम कई करोड़ किलो विष साबुन के रूप में (शैम्पू, कपड़े धोने का पाउडर, डीसवास आदि) हर मास धरती में डाल रहे है। ये ऐसे घातक विष है जिसमे मिट्टी और जल तेजी से विषैले हो रहे है। कोई भी स्वयं सेवी संस्था या सरकार इस पर ध्यान नही दे रही है। इस विषो के कारण हमारे करोड़ों उपयोगी पेड़ - पौधे समाप्त हो चुके है । अत: जरूरी है कि हम सब विषरहित साबुन बनाना सीखे लोगों को बताएं और प्रयोग करें। हम शैम्पू, डीसवास, टोयलेट क्लीनर, कपड़े धोने का साबुन बनाना सिखाते है अत: इस समस्या के लिए हमसे सम्पर्क करें।

स्वदेशी, विदेशी अर्थात् बी टी और नोन-बी टी पौधों की पहचान

इतना तो सब जानते है GM(जी एम) उपजों के कारण बहुत जल्द कैंसर हो सकता है। इसीलिए संसार के सभी देश इन उपजों का विरोध कर रहे है। हमें सदेंह है कि भारत में बिना अनुमति के सैंकड़ों या हजारों प्रकार के विषैले जी एम/बी टी बीज बेचे और उगाये जा रहे है। भारत के वैज्ञानिक हमारे इस दावे से बिल्कुल सहमत नही है। हम आपको इनकी जांच का एक सरल तरीका बता रहे है।

किसी भी उपज के पौधे या पते को अपने एक हाथ से पकड़े और दूसरे हाथ से अधिकतम भार उठायें। अब इस पत्ते या पौधे को छोड़ दें। फिर से भार उठाकर देखे यदि आप पहले से अधिक भार उठा पाते है तो वह फसल या पौधा बीटी हो सकता है। यदि किसी पौधे या पत्ते को (नीम, धतूरा, पीपल, तुलसी या कोई देसी सब्जी, फल या अनाज) एक हाथ में पकड़ने के बाद दूसरे हाथ की ताकत बढ़ जाये तो आपकी वह उपज बीटी (BT) नही स्वदेशी है

इसका अर्थ साफ है कि जिसे पकड़ने से शरीर की ताकत कम हो जाये वह बीटी (विदेशी) है। जिससे ताकत बड़ जाये वह नोन-बीटी (स्वदेशी) है। बीटी सब्जियों की एक और पहचान है: -

- उन्हे पकाने पर कोई सुगंध नही आयेगी।
- खाने में स्वाद बेकार लगेगा।
- खाने के बाद आप अच्छा अनुभव नही करेंगे। आप अस्वस्थ्य अनुभव करेंगे। पेट में हवा का रूकना कब्ज, बैचेनी, कमर दर्द, थकावट आदि कष्ट हो सकते है।

स्थाई समाधन:-

वैज्ञानिक कहते है कि बीटी उपजों का कोई समाधान नही है। पर आप एक देशी प्रयोग करके बीटी के विषों से मुक्ति पा सकते हैं। एक काँच के गिलास में पानी भरकर, उसमें एक निंबू निचोड़कर पी जाये थोड़ी ही देर में बीटी का विष उत्तर जायेगा चाहे तो इसे दोहरा सकते हैं। मौसम के अनुसार गर्म या ठँडा पानी लें।

गाय अपनी श्वास में ऑक्सीजन छोड़ती है। गाय के शरीर से गुगल की सुगंध प्रवाहित होती है जो प्रदूषण का नाश करती है।

—डॉ जूलिशस, डॉ बुक,
जर्मन कृषि वैज्ञानिक

जर्सी गाय का दूध पीने से कैंसर होने की सम्भावना 30 प्रतिशत बढ़ जाती है। जर्सी सांड की प्रोस्टेट ग्रन्थि में 3.3 प्रतिशत की दर से कैंसर प्रतिवर्ष बढ़ रहा है।

—नेशनल कैंसर इन्स्टीच्यूट ऑफ अमेरिका,
नवभारत, 20 मई, 2001

अमेरिका की असलियत

- 12 साल की लड़कियाँ माँ बन रही हैं।
- 14 साल के लड़के हत्याएं कर रहे हैं।
- 16 साल के बच्चे एड्स से ग्रसित हैं।
- हम विश्व को कैसी सभ्यता दे रहे हैं।

- Dr. Nemot Gimish
Chairman of American Senate

भारत में छुआछुत का अस्तित्व नही था!

एडम नामक एक बिट्रिश अधिकारी द्वारा करवाए गए सर्वेक्षण की 1017 पृष्ठों की एक रपट सन् 1820 में प्रस्तुत की गई थी। उसके अनुसार तब भारत के विद्यालयों में 26 प्रतिशत ऊंची जातियों के छात्र तथा 64 प्रतिशत छोटी जातियों के छात्र पढ़ते थे। अर्थात जातिवाद या छुआ-छुत का कोई झगड़ा नही था। 1000 शिक्षकों मे 200 द्विज/ब्राह्मण जाति और शेष 800 डोम जाति तक के शिक्षक थे। सवर्ण जाति वाले छात्र भी उनसे बिना किसी विद्वेष के पढ़ते थे।

सन् 1835 में लार्ड मैकाले ने एक व्यापक सर्वेक्षण करवाया था 1500 पृष्ठो मे किये 1600 सर्वेक्षण कर्त्ताओं के अनुसार- मद्रास प्रैजीडेसी में 1500 मेडिकल कॉलेज थे जिनमें एम ई के स्तर की शिक्षा दी थी। मैडिकल कॉलेजों के अधिकांश सर्जन नाई जाति के और इंजीनियरिंग कॉलेजों के अधिकांश आचार्य पेरियार जाति के थे। पेरियार जाति के ये आचार्य अत्यन्त कुशल वास्तुकार (इंजीनियर) थे। मदुरै आदि के सभी दक्षिण भारत के मन्दिर इन्हीं पेरियार वास्तुकारों द्वारा बनाए गए है। एक लिखित आदेश द्वारा इन पेरियार वास्तुकारों पर प्रतिबन्ध लगा दिया कि वे मन्दिर निर्माण नही कर सकते । ऐसा अन्यायपूर्ण आदेश मद्रास के जिला कलैक्टर ए.ओ.ह्यूम. द्वारा दिया गया था। नोटिफिकेश द्वारा उन्होने इस आदेश को कानून का रूप दिया था। ऐसे संकीर्ण सोच के ए.ओ.ह्यूम. द्वारा 1880 में काग्रेस की स्थापना किसके हित में की गई? यह कहने की जरूरत नही होनी चाहिए। 1781 में हैदरअली ने एक युद्ध में अंग्रेज कर्नल कूट की नांक काट दी। हैदर अली की सीमा के बाहर एक गांव में नाई जाति के एक सर्जन ने एक घण्टे की सर्जरी द्वारा कर्नल कूट की नांक जोड़ दी। कूट ने इग्लैण्ड जाकर यह घटना बतलाई तो वहां से डाक्टरों का एक दल आकर उस नाई सर्जन के पास 5-6 वर्ष तक रहा और सर्जरी सीखी। तब से इंग्लैण्ड और वहां के युरोप के अन्य देशों मे प्लास्टिक सर्जरी का प्रचार हुआ। अब जरा सोचें कि भारत में आज से केवल 175 साल पहले तक तो कोई जातिवाद यानि छुआ-छुत नही था। कार्य विभाजन, कला-कौशल की वृद्धि, समृद्धि के लिए जातियां तो जरूर थी पर जातियों के नाम पर ये घृणा, विद्वेष, अमानवीय व्यवहार नही था। फिर ये कुरीति कब और किसके द्वारा और क्यो प्रचिलित की गई? हजारों साल मे जो नही था वह कैसे हो गया? अपने देश-समाज की रक्षा व सम्मान के लिए इस पर खोज, शोध करने की जरूरत है। साथ ही बंद होने चाहिए ये भारत को चुन-चुन कर लांछित करने के, हीनता बोध जगाने के सुनियोजित प्रयास। हमें अपनी कमियों के साथ-साथ गुणों का भी तो स्मरण करते रहना चाहिए जिसमें समाज हीन ग्रंथी का शिकार न बन जाये। जो देश अपने अतीत को भूल जाता है उसका भविष्य भी नष्ट हो जाता है।

परस्पर विरुद्ध आहार

1. दूध और कटहल कभी एक साथ सेवन नहीं करना चाहिए।
2. दूध और कुलथी भी कभी एक साथ नहीं लेना चाहिए।
3. नमक और दूध (सेंधा नमक छोड़कर), दूध और सभी प्रकार की खटाइयां (आंवला को छोड़कर), दूध और मूँगफली एक साथ प्रयोग न करें।
4. दही गर्म करके नहीं खाना चाहिए हानि पहुँचती है, कढ़ी बनाकर खा सकते हैं।
5. शहद और घी समान मात्रा में मिलाकर लेना जहर के समान है।
6. जौं व गेंहू का आटा कोई अन्न मिलाये बिना नहीं खाना चाहिए।
7. रात्रि के समय सत्तू का प्रयोग वर्जित है। बिना जल मिलाये सत्तू न खायें।
8. तेज धूप में चलकर आने के बाद थोड़ा आराम करके ही पानी पियें। व्यायाम या शारीरिक परिश्रम के तुरन्त बाद पानी न पियें या थोड़ी देर बाद पानी पियें। भोजन के प्रारम्भ में और अंत में पानी पीना वर्जित है।
9. प्रातः काल भोजन के पश्चात तेज गति से चलना हानिकारक है।
10. शाम को खाने के बाद थोड़ी देर चलना आवश्यक है। खाना खाकर तुरन्त सो जाना हानिकारक है।
11. रात्रि में दही का सेवन निषिद्ध है। दिन में भोजन के बाद मट्ठा और रात्रि में भोजन के डेढ़ – दो घंटे बाद देसी गाय का दूध लेना लाभदायक होता है।
12. शौच क्रिया के बाद, भोजन से पहले, सर्दी – जुकाम होने पर, दांतों में आंव आने पर, और पसीना आने की दशा में पान का सेवन नहीं करना चाहिए।
13. सिर पर अधिक गर्म पानी डालकर स्नान करने से नेत्रों की ज्योति कम होती है। जरूरत पड़ने पर गुनगुने पानी से स्नान कर सकते हैं।
14. सोते समय सिर पर कपड़ा बांधकर सोना, पैरों में मोजे पहनकर सोना, अधिक चुस्त कपड़े पहनकर सोना हानिकारक है।
15. शहद कभी भी गरम करके न खायें। छोटी मक्खी का शहद सर्वोत्तम होता है।
16. बुखार/तेज ज्वर आने पर तेज हवा, दिन में अधिक देर तक सोना, अधिक परिश्रम, स्नान, क्रोध आदि से बचना चाहिए।
17. छोटे बच्चों के नहाने से आधे घंटे पहले शुद्ध घी, तेल से मालिश करें ।
18. उपवास करने से ज्वर शांत होता है।
19. 14 अधारणीय वेग हैं ये वेग आ रहे हो तो इन्हे कभी नहीं रोकना चाहिए रोकने पर शरीर में कई रोग आते हैं और जबरदस्ती करने पर भी रोग आते हैं।

    1. हंसी 2. डकार 3. मल 4. मूत्र 5. छींक 6. प्यास 7. भूख 8. नींद
    9. खांसी 10. काम 11. जम्हाई 12. आँसू 13. उल्टी 14. वीर्य वेग 15. पसीना 16. पाद

सूर्योदय से सूर्यास्त तक

हमारी दिनचर्या कैसी हो?

- दिन की शुरूआत में सबसे पहले बिना कुल्ला – बिना मुँह धोये, बासी मुँह से दो से तीन गिलास गुनगुने पानी में एक चुटकी सेंधा नमक डालकर पीना चाहिये।
- नित्यकर्म से निवृत्त होकर सुबह आत्मशुद्धि के लिये योग व प्राणायाम करना चाहिये।
- सुबह उठने के एक घंटे बाद शुरूआत फलों के रस से हो तो अच्छा हैं।
- सुबह का भोजन 7 से 9 बजे तक करना चाहिए। भोजन में पौष्टिक आहार जैसे फल, रोटी, चावल, सब्जी, दाल, गुड़ आदि होना चाहिए। जठराग्नि सुबह 7 से 9.00 बजे तक सूर्योदय से 2घंटे तक सबसे अधिक तीव्र होती है।
- दोपहर का भोजन 1 से 2 बजे तक करना चाहिये और शाम का भोजन 5 से 6 बजे तक करना चाहिये।
- सुबह भरपूर भोजन करना चाहिये, दोपहर का भोजन सुबह से आधा होना चाहिये और शाम का भोजन दोपहर से आधा होना चाहिये।
- भोजन हमेशा जमीन पर बैठकर करें।
- सूर्यास्त के 40 मिनट पहले भोजन करें और रात्रि में भारतीय देसी गाय का दूध लेना लाभदायक हैं।
- भोजन के अंत में पानी पीना विष के समान है, भोजन करने के कम से कम 48 मिनट पहले पानी पियें और भोजन के एक घंटे बाद पानी पीना चाहिये। भोजन के अंत में एक – दो घूँट पानी गला साफ करने के लिये पी सकते हैं। पानी जब भी पियें घूँट – घूँट करके, बैठकर पीयें।
- भोजन के बाद 10 मिनट वज्रासन में बैठना लाभदायक है।
- सुबह और दोपहर के भोजन के बाद 20 मिनट बायी करवट लेटना चाहिये। (विष्णु मुद्रा में)
- शाम के भोजन के बाद कभी सोना नहीं करना चाहिये। सांय के भोजन के बाद 500 कदम से 1000 कदम चलें।
- रात का भोजन सोने से कम से कम 2 – 2.30 घण्टे पहले कर लें।
- हमेशा पूर्व या दक्षिण दिशा की तरफ सिर करके सोएं।

भारतीय देशी गाय व विदेशी गाय (हालिस्टन, फ्रीजियन, जरसी आदि) में अन्तर

भारतीय देशी गाय

जरसी सुवर से शंकरित गाय
जैसी दिखने वाली जीव मात्र

राजीव भाई को समर्पित कविता :

आओ नवभारत की खातिर, सपना कोई संजोना होगा
किए जिन्होंने प्राण न्यौछावर उनसे परिचित होना होगा

मैं भी कलम सिपाही बनकर, अब कुछ लिखने वाला हूं
त्रुटि हो तो क्षमा करें,थोड़ा सा भोला–भाला हूं

प्रथम प्रणाम गुरु जी को द्वितीय पिता और मात को
तीजा मां सरस्वती को और चौथा ईश्वर साक्षात को

लेकर जिन से प्रेरणा राष्ट्रपथ पर चलता हूं
राजीव जी दीक्षित है नाम उनका, उनको भी प्रणाम करता हूं

सुनो मैं हूं राजीव दीक्षित, मेरी यही कहानी थी
मेरे देश के काम थी आई, मेरी पूरी जवानी थी

30 नवंबर को जन्मा था मैं, उसी दिवस को चला गया
काम देश का करते–करते, गद्दारों से छला गया

सन 1967 में जन्मा था, मैं नाह गांव में,
मां मिथिलेश की गोदी में और राधेश्याम जी की छांव में

देशभक्ति मिली विरासत में, दादी मां के संस्कारों से
इसी अंग्रेजीयत के विरुद्ध लड़ी, मैं प्रभावित था उनके विचारों से

फिर बात आई शिक्षा की, जो फिरोजाबाद से हासिल की,
फिर अलग–अलग शहरों में पढ़कर बीटी, एमटी की डिग्री ली

इलाहाबाद में पढ़ते पढ़ते आजादी बचाओ आंदोलन से जुड़ा
देश के लिए कुछ करना था इसलिए वापस नहीं मुड़ा

खून में उबाल तो तब आया जब जाना यह है झूठी आजादी,
काले अंग्रेज कर रहे हैं मेरे भारत की बर्बादी

1984 भोपाल कांड ने मुझको भीतर तक हिला डाला
हैं हैं, यह क्या, यह कैसे हुआ मेरा अभिमान मिटा डाला

अब दो मार्ग थे सम्मुख मेरे, किस रस्ते पर जाऊं मैं
या खूब कमाकर ऐश करुँ या मेरे देश को जगाऊं मैं

एक ओर तो शोहरत थी और दौलत के भंडारे थे
एक तरफ थे देश के लोग, जो फिरते मारे मारे थे

चुनी सड़क वो फिर मैंने जो भरी हुई थी शूलों से
चूमे फांसी के फंदे जो, उन्हें क्या लेना फूलों से

राष्ट्रवाद को दिल में लेकर अग्निपथ बढ़ने लगा
अपने मन में संपूर्ण स्वराज्य की एक छवि सी घढ़ने लगा
देश के हित की जितनी बातें, मैंने उन्हें उकेरा था
पश्चिमीकरण और काले कानूनों पर सदा सरकार को घेरा था

कितनी महान संस्कृति अपनी, कितना महान यह देश था
और हमारे अवतार क्या थे और क्या उनका संदेश था

हमने विश्व को क्या दिया यह भी सबको बताया था
हमको झूठा इतिहास बता कर सच को सदा छुपाया था

भारत को सिरमौर बनाना है, लोगों को एहसास दिलाने चला
हर युवा भगत सिंह बन जाए, दिल में वह आग जलाने चला

प्लासी युद्ध हो या गौहत्या, हर विषय पर खुलकर बोलता था
इन काले अंग्रेजों की मैं खुलकर पोल खोलता था

लूट रही सरकार हमें, विदेशी कंपनियां लूटती हैं
इन काले कानूनों से न्याय की उम्मीदें टूटती हैं

क्रिकेट एक घोर षड्यंत्र, जो युवा पीढ़ी को तोड़ रहा
जिसके पीछे लग कर, देश अपनी संस्कृति को छोड़ रहा

इसी अंग्रेजीअत ने चारों ओर ऐसा जाल बिछाया है
देश का युवा असमंजस में है, कुछ भी समझ ना पाया है

हर उस विषय पर व्याख्यान दिया जिससे देश प्रभावित हो
देश में ऐसी व्यवस्था बने जो रामराज्य में संभावित हो

गौमाता की रक्षा की खातिर, सुप्रीम कोर्ट में केस लड़ा
फिर जो साक्ष्य प्रस्तुत किए, पक्ष में निर्णय देना पड़ा

गोरक्षा हो या नशा मुक्ति, मैंने सब पर व्याख्यान दिया
मातृभाषा हो या स्वास्थ्य रक्षा सबको इसका ज्ञान दिया

आओ मिलकर अब मिटाएं, कुव्यवस्था के अंधेरे को
संपूर्ण स्वराज्य का सूर्य उगे, ले आएं नए सवेरे को

जिन्होंने सर्वस्व बलिदान दिया उनके भी कुछ सपने थे
भूल गए क्यों हम उनको, वे भी तो हमारे अपने थे

भूल गए हम बलिदानों को, जो दिए थे देश की खातिर
फिर भी अधूरी आजादी दे दी, अंग्रेज थे इतने शातिर

आओ हम सब मिलकर एक नवभारत को आकार करें,
बलिदान हुए जो पुण्य धरा पर उनके सपने साकार करें

पूरे देश का भार लिए मैं बहुत दूर तक जा पहुंचा
मैंने जो मार्ग चुना था, वह स्वर्ग लोक तक आ पहुंचा

मैं राष्ट्रवाद को दिल में लिए था, पर दांव चला गद्दारों ने
मैं मृत्यु को प्राप्त हुआ था, जहर दिया हत्यारों ने

30 नवंबर 2010 को मैंने अंतिम सांसे ली
अपनी पूरी जवानी मैंने भारत मां पर न्यौछावर की

अब अंतिम अभिलाषा यही है, राष्ट्रवाद को जगाओ तुम,
इन काले अंग्रेजों को, बस यहां से शीघ्र भगाओ तुम

व्यवस्था परिवर्तन और रामराज्य अब तुम को ही दिलाने होंगे
आने वाले भारत को, सपने सुखद दिखाने होंगे

जिस दिन तुम सब लोगों में, राष्ट्रवाद शुरू होगा
बस फिर जान लो जल्दी ही, भारत पुनः विश्व गुरु होगा

बस इन शब्दों के साथ ही अब मैं देता हूं विराम
राजीव जी दीक्षित के चरणों में कोटि कोटि प्रणाम..

वंदे मातरम

अश्विनी अरोड़ा : 8104838859

राजीव भाई ने जो ज्योति प्रज्वलित की थी उस ज्योति को देश भर के कोने – 2 तक पहुँचाने के लिए युवा साथी हमारा साथ दे रहे है, हम आपका भी आवाहन करते है कि आप भी हमारे साथ जुड़े और हमारे क्रांतिकारियों के अधूरे सपनों को पूरा करने में हमारे सहयोगी बने।

स्वदेशी क्रांति परिवार के संकल्प

1. भारत को भारतीयता की मान्यताओं के आधार पर खड़ा करके स्वदेशी व्यवस्था स्थापित करना।
2. भारतीय भाषाओं में शिक्षा व न्याय व्यवस्था स्थापित करवाना।
3. स्वदेशी चिकित्सा व्यवस्था एवं गौ आधारित शून्य लागत प्राकृतिक खेती स्थापित करना।
4. हर नगर व गांव में मौजूद गौं – चरन भूमि गाय माता को वापिस दिलवाना एवं राष्ट्रीय किसान आयोग बनवाना।
5. चुनाव सुधार (राइट टू रिकाल, राइट टू रिजेकट)।
7. बिटिश कानूनों को खत्म कर स्वदेशी न्याय व्यवस्था लागू करना (उदाहरण – ज्यूरी सिस्टम लागू करना)।
8. हाथ से बना खादी का कपड़ा सिलवाएं एवं अपनी जरूरतें गांवों में बने समान से पूरी करें।
9. फलदार व औषधीय गुणों से भरपुर हमारे देश में वृक्षों की बजाय लकड़ी की कमी के नाम पर सफेदे व रेगिस्तान रोकने के नाम पर बिना गुण वाली विदेशी काबुली कीकर को ज्यादा संख्या में लगाया जा रहा है क्योकि आने वाला समय आयुर्वेद का है इसलिए इस षड़यत्र के तहत देशी औषधीय व फल वाले वृक्षों को कम किया जा रहा हैं ताकि ये निशुल्क रूप में लोगों से दूर हो जायें और कंपनियां आयुर्वेद व फलों का महंगा व्यापार बढ़ा सके । इसलिए नदी, नहर, सड़क आदि के किनारे औषधीय देशी वृक्ष लगवाने का प्रयत्न करे व अपने आसपास भी औषधीय व फलदार देसी वृक्ष लगायें ताकि ये सब हर आम आदमी की पहुंच में निशुल्क रहे ।

10
करोड़ परिवारों तक
इस पुस्तक को पहुँचाना
ताकि आने वाली पीढ़ियां
इस ज्ञान को भूल ना
सके अपने सामर्थ्य के अनुसार
आप भी अपनी आहुति जरूर डालें।

वन्दे मातरम्
स्वदेशी क्रांति परिवार।

कोई भी साथी तन मन या धन किसी भी प्रकार से जुड़ना चाहता है तो निम्नलिखित पर सम्पर्क करें –

- अमरिन्द्र गर्ग – 9729619647 (अम्बाला)
- सन्दीप चहल – 9468352783 (नरवाना)
- संदीप गर्ग – 9888283303 (मानसा)
- देवेन्द्र टैक्सला (पंचगव्य) – 9815775704 (मानसा)
- विनोद सैनी – 9354977071 (पुण्डरी)
- परमजीत लाल – 8054219056 (होशियारपुर)
- योगी गजानन जी – 9923792492 (महाराष्ट्र)
- अरविन्द – 9576073076 (बिहार)
- ओमप्रकाश यादव – 9827091378 (मध्य प्रदेश)
- श्रीमति अपर्णा पुरी जी – 9501212189 (पंचकूला)
- नरेन्द्र ढांडा – 9050186270 (चण्डीगढ़)
- लवकुश – 9532121606 (राठ, जिला हमीरपुर उ. प्र.)
- प्रदीप ढांडा – 9467588248 (कैथल)
- सुरेन्द्र यादव – 8010992803 (फरीदाबाद)
- जसप्रीत सिंह – 9877914773 (संगरूर)
- मनोज – 9991888493 (रोहतक)
- दिपेश कुमार – 9871985515 (दिल्ली)
- नाग सिंह – 9950515328 (राजस्थान)

https://www.facebook.com/swdeshikranti\ Youtube : स्वदेशी क्रांति (Swdeshi Kranti)
www.swdeshikranti.com Twitter : @swdeshikranti Email : swdeshikranti@gmail.com